



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Quark-Pizzakranz mit Thunfisch

Ein äußerst dekorativer und dennoch einfacher Pizzakranz mit Thunfisch, einem luftigen, innen weichen und an der Unterseite knusprigen Teig.

Menge: 1 Pizza mit 24 cm Durchmesser

137,4
kcal

1,6 g verwertbare Kohlenhydrate

8,2 g Ballaststoffe

9,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 2 Eier
- 20 g Olivenöl
- 50 ml Mandelmilch
- 60 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 50 g Quark
- eine Prise Salz

Für den Belag:

- Tomatensoße
- Thunfisch im eigenen Saft
- Käse
- Kapia-Paprika
- Tomaten
- frischer Oregano
- frisches Basilikum

Für die Oberseite der Dreiecke:

- griechischer Joghurt
- Tomatensoße
- schwarzer und weißer Sesam

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe die Eier, das Olivenöl, die Mandelmilch, den Quark und die Prise Salz miteinander verrührt und anschließend den Ballaststoffmix hinzugefügt. Nach einer kurzen Ruhezeit habe ich den Teig auf Backpapier kreisförmig ausgerollt.
2. In die Mitte habe ich eine Schüssel gestellt und den rundherum frei gebliebenen Teig mit Tomatensoße bestrichen. Darauf habe ich den Thunfisch, den Käse, die Kapia-Paprika und die Tomaten verteilt und alles zum Schluss mit frischem Oregano und Basilikum gewürzt.
3. Dann habe ich die Schüssel entfernt, den in der Mitte verbliebenen Teig in Stücke geschnitten und die kleinen Dreiecke einzeln über den Belag nach außen geklappt. Abwechselnd habe ich sie bestrichen: Die weißen habe ich mit griechischem Joghurt bestrichen und mit schwarzem Sesam bestreut, die roten mit Tomatensoße bestrichen und mit weißem Sesam bestreut.
4. Jetzt musste der dekorative Thunfisch-Pizzakranz nur noch bei 170 Grad 25 Minuten gebacken werden – und schon war er fertig.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	137,4 kcal	813,6 kcal
Energie	572,5 kJ	3389,3 kJ
Fett	8,5 g	50,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	13,2 g
Kohlenhydrate	1,6 g	9,6 g
– davon Zucker	1,5 g	8,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,6 g	9,6 g
Ballaststoffe	8,2 g	48,8 g
Eiweiß	9,5 g	56,2 g
Salz	1,1 g	6,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)