

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Keto-Pizza

Pizza mit dem Fibriya Pizzateig-Ballaststoffmix, einer Sauce aus Tomatenmark und Sahne sowie Schinken, Oliven, Gouda und Rucola. Ergibt 4 große oder 6 kleine Stücke.

Menge: 4 große oder 6 kleine Stücke | **181,7 kcal**

1,2 g verwertbare Kohlenhydrate | **11,9 g Ballaststoffe** | **10,2 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Freilandeier (M)
- 10 ml Olivenöl
- 80 ml Wasser
- 85 g Fibriya Pizzateig Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Ich habe Ei, Öl und Wasser miteinander verrührt.
3. Dann den Ballaststoffmix nach und nach zu den feuchten Zutaten gegeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verknetet.
4. Den Teig auf Backpapier gegeben und mit feuchten Händen auf die gewünschte Dicke geformt. Anschließend den Pizzateig für 15 Minuten ohne Belag gebacken.
5. Dann die gewünschten Beläge darauf verteilt.
6. Für die Sauce habe ich einfach etwas Tomatenmark mit Sahne, Salz und Pfeffer plus Oregano verrührt.
7. Mein Belag heute: Gekochten Schinken und Oliven darauf verteilt. Zu guter Letzt selbst geraspelten Gouda drüber verteilt. Dann nochmal so lange in den Ofen geschoben, bis der Käse goldbraun war. Final noch mit Rucola gepimpt. Guten Appetit. 😋

Gutes Gelingen & viel Spaß beim Nachbacken.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	1 große Stücke
Energie	181,7 kcal	256,7 kcal
Energie	754,9 kJ	1066,5 kJ
Fett	12,4 g	17,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,1 g	8,6 g
Kohlenhydrate	1,2 g	1,7 g
– davon Zucker	1,1 g	1,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,2 g	1,7 g
Ballaststoffe	11,9 g	16,8 g
Eiweiß	10,2 g	14,4 g
Salz	2,0 g	2,8 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗