

Low Carb Pizza (Schüttelpizza) – Das beste Rezept für abends

Nährwerte:

Pro **Portion 300 g** errechnen sich folgende **Nährwerte:**

Kalorien: 495 kcal

Eiweiß: 51 g

Fett: 27 g

Kohlenhydrate: 7,9 g

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeit: super leicht

Portionen: 3

Low Carb Pizza Zutaten :

200 g gekörnter Frischkäse oder Hüttenkäse

4x – mittelgroße Eier

1 Packung – Raspelkäse (Gouda 200g)

30 g gemahlene Mandeln

1x – Gelbe Paprika (Rot geht auch)

1 Packung – Kochschinken

1 Konserve – Thunfisch

Salz, Pfeffer, Gewürze //wenn vorhanden Porterhouse Gewürz - ansonsten (Oregano, Koriander, Paprika, Curry...)

1x – halbe Rote Zwiebel

1x – kleine Schinkenwürfel



Zubereitung:

- Hüttenkäse/Frischkäse, Eier und Mandeln mit dem Mixer verrühren
- Paprika, Kochschinken, Zwiebel zerkleinern
- Paprika, Kochschinken, Thunfisch, Käse, Salz, Pfeffer und sonstige Gewürze zu dem gemixten Teig hinzufügen
- den fertigen Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen
- mit Schinkenwürfel und Zwiebel garnieren

Nun für ca 35 Minuten, bei Umluft und 200° backen.

Du merkst, wenn der Rand, der i.d.R. dünner ist, braun/schwarz wird, dass die Pizza fertig ist.

