

LOWCARB PIZZA

ZUTATEN

Zutaten für den Teig:

500g Blumenkohl wie Reis oder
frisch

1 Ei

120g Grana Padano oder
Parmesan

Salz, Pfeffer

Belag:

Tomatenpürée

Mozzarella

Getrockneter Basilikum

Salz, Pfeffer

und Zutaten nach Lust und
Laune

LOWCARB PIZZA

ZUBEREITUNG

Blumenkohl wie Reis aufgetaut mit Ei und Parmesan mischen.

Kurz ziehen lassen.

Auf Backblech geben und gut andrücken bis das Blech gut belegt ist.

Backen bei 200°C (Umluft) für 15 Min bis er etwas Farbe angenommen hat.

Mit Tomatenpürée bestreichen und nach Lust und Laune belegen.

Würzen mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Basilikum.

Am Schluss mit Mozzarellascheiben belegen und nochmals für 10 Min fertig backen.