

Lowcarb Blitzpizza

Zutaten für 3 Personen:

- ✚ 250 g Magerquark
- ✚ 3 Eier
- ✚ 300 g Gemüse, fein geschnitten, z.B. Lauch, Paprika, Blumenkohl, Champignons
- ✚ Pfeffer, Salz
- ✚ 1 TL Oregano
- ✚ 150 g Gouda oder Mozzarella, gerieben

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich verrühren. Im Original wird die Schüssel verschlossen und nur kräftig geschüttelt – macht sicher vor allem mit Kindern Spaß :). Dann die Masse auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech streichen und bei 175 Grad Umluft oder 190 Grad Ober- und Unterhitze ca. 25 - 30 min backen bis zur gewünschten Bräune.

Schmeckt richtig gut, kann man in die Hand nehmen und auch am nächsten Tag gut mitnehmen (Schule, Arbeit, unterwegs). Macht wegen der vielen Proteine sehr gut satt. Gerne mit etwas Rohkost oder Salat kombinieren.

Natürlich kann man hier nach Geschmack viel variieren, z.B. Thunfisch+ Zwiebeln+ Knoblauch, Mozzarella+ Oliven+ getrocknete Tomaten. Bei vielen Champignons und Aubergine ist es besser, die Würfel kurz anzubraten, weil sie dann vorher viel Wasser verlieren und klein werden. So bleibt die Pizza beim Backen stabil.



Nährwerte pro Portion: 350 kcal, 29 g Eiweiß, 20 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 250 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe