

Schüttelpizza



Zutaten für eine Person:

85 g Magerquark (oder Skyr)
50 g Paprika gewürfelt
20 g Mais
10 g Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
50 g geriebener Käse (zB Gouda)
1 Ei
¼ EL Oregano
¼ TL Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel mit Deckel geben und gut schütteln.

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Pizzateig kreisförmig auf das Backblech streichen, anschließend für 35 Minuten im Ofen goldgelb backen.

Die Pizza ist „Low Carb“

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 365 kcal - Kohlenhydrate: 10 g - Eiweiß: 31 g - Fett: 20 g

