

REZEPTE

Hähnchen-Pizza (Low Carb – Eiweiß – Pizza)

200 g	Hähnchenfleisch
3	Eier
1 Hand	Gemüse deiner Wahl (z.B. Tomate, Zucchini, Paprika, Zwiebel, Champignon)
1 Hand	Reibekäse light
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Oregano
Etwas	Kräutersalz und Pfeffer

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Hähnchenfleisch klein schneiden, mit 1 Ei sowie 2 Eiklar, etwas Pfeffer, Kräutersalz und Oregano in den Mixer geben.

Gemenge auf das Backpapier gießen und mit einem Löffel in die gewünschte Form verstreichen. Darauf achten, dass der Boden dünn ist.

Anschließend 10 min. bei 180 – 200 Grad in den Ofen geben.

1 EL Tomatenmark, etwas Pfeffer, Kräutersalz und Oregano sowie 1 EL Wasser vermischen.

Gemüse klein schneiden.

„Pizzaboden“ aus dem Ofen holen, mit der Tomatenmarkpaste bestreichen sowie mit dem Gemüse belegen. Nach Wahl gerne auch mit etwas Reibekäse light bestreuen.

Anschließend wieder 10 min. bei 180 – 200 Grad im Ofen lassen.