



Low-Carb-Pizza. Mit Schinken und Pilzen

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 500 g Blumenkohl
- 1/2 EL Flohsamenschalen, gemahlen, alternativ Chiasamen
- 2 kleine Eier
- 120 g geriebener Käse, Emmentaler und Parmesan
- Salz
- Chiliflocken
- Muskat, frisch gerieben
- 50 g Champignons
- 75 g Kochschinken, in Scheiben
- je 1/2 Paprikaschote, rot und gelb
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 EL Tomatenmark
- 100 g passierte Tomaten
- 1 EL frisch gehackte Kräuter, Thymian und Rosmarin
- Pfeffer, aus der Mühle
- 100 g geriebener Mozzarella

Zubereitung in 20 Minuten

- 1** Den Blumenkohl abbrausen, putzen und im Blitzhacker fein-krümelig zerkleinern. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, leicht salzen und im Ofen etwa zehn Minuten vorgaren. Aus dem Ofen nehmen, ausdampfen lassen und leicht abkühlen lassen. Anschließend mit den Flohsamen, Eiern und Käse vermengen und mit Salz, Chili und Muskat würzen. Auf dem Backblech glattstreichen und im Ofen etwa 15 Minuten backen.
- 2** Für den Belag die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Schinken in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten abbrausen, halbieren, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit dem Tomatenmark, Tomaten und Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und mit den Tomaten bestreichen. Mit den vorbereiteten Zutaten bunt belegen und mit dem Mozzarella bestreuen. Zurück im Ofen weitere 15 Minuten goldbraun fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und in Stücke geschnitten servieren. Oder auskühlen lassen und bis zum Mitnehmen gut verschlossen kaltstellen.

Nährwerte pro Portion 592 kcal, 2477 kJ

11,6 g Kohlenhydrate

47,9 g Eiweiß

36 g Fett

