Low Carb Pizza mit Thunfisch Boden

eine eiweissreiche Pizza mit wenig Kalorien

Nährwerte

1 Pizza

614,2 kcal / 5,2g KH / 74,3g E / 31,3g F

Zutaten

- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
- 1 Ei
- 1 EL Sojamehl
- 20g Parmesan (gerieben)
- 6 EL passierte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 80g Mozarella light
- Oregano
- Basilikum
- Salz, Pfeffer
- Zwiebelringe

Zubereitungszeit

10 Minuten

Koch-/Backzeit

25 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C Umluft vorheizen
2. Thunfisch ausdrücken, sodass nur wenig Flüssigkeit übrig bleibt
3. Thunfisch mit Parmesan, Ei und Sojamehl vermengen
4. Masse mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen
5. den Teig ein paar Minuten stehen lassen
6. die Masse kreisrund auf dem Backpapier verteilen und für 10 - 15 Minuten in den Ofen schieben
7. in der Zwischenzeit die passierten Tomaten mit Olivenöl, Basilikum, Salz und Pfeffer verrühren
8. Mozarella in dünne Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden
9. den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und ca. 2 Minuten abkühlen lassen
10. danach den Boden mit der Tomatensoße bestreichen und mit Mozarelle und Zwiebelringen belegen
11. die Pizza nochmal für 8 - 10 Minuten in den Ofen (bis der Käse geschmolzen ist)
12. vor dem Servieren mit frischen Basilikum belegen

Fertig ! Ich wünsche euch einen guten Appetit !