

Low Carb Pizzateig mit Quark

von Sandy_Live · 3 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Hauptgericht



NÄHRWERTE PRO PORTION

336 kcal 30.2 g Eiweiß 2.7 g Kohlenhydrate 20.7 g Fett

ZUTATEN

Für den Teig

175 g geriebener Mozzarella oder anderer Reibekäse (nicht selber reiben)

200 g Magerquark

3 Eier

Oregano und Pfeffer

Für den Belag

Etwas Tomatensauce / passierte Tomaten

75 g geriebener Mozzarella oder Gouda

50 g Kochschinken

50 g Bauch oder Schinkenspeck

3 Champignons

1/2 Zwiebel

ZUBEREITUNG

- 1.**
Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.
- 2.**
Eine Schüssel für den Pizzateig bereitstellen. Den Quark, den geriebenen Käse und die Eier darin gut vermengen. Mit etwas Oregano und Pfeffer würzen.
- 3.**
Den Teig auf einem Backblech mit Backpapier ausstreichen und für 10 bis 15 Minuten vorbacken.
- 4.**
In der Zwischenzeit die Zutaten für den Belag schneiden. Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, mit Tomatensauce bestreichen und die restlichen Zutaten darauf verteilen.
- 5.**
Für weitere 10 bis 15 Minuten backen bis die gewünschte Garstufe erreicht ist.
- 6.**
Wichtig: Die Nährwertangaben sind nur für den Teig! Da den Belag jeder nach Lust und Laune selbst gestaltet, müssen die Nährwerte hierfür hinzu gerechnet werden.