

Schüttelpizza

von Sandy_Live · 3 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



NÄHRWERTE PRO PORTION

365 kcal 31 g Eiweiß 10 g Kohlenhydrate 20 g Fett

ZUTATEN

250 g Magerquark oder Skyr

150 g Paprika

50 g Mais

30 g Lauchzwiebel

150 g geriebener Käse

3 Eier

1 EL Oregano

1/2 TL Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1.

Heize den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vor.
Belege ein Backblech mit Backpapier

2.

Wasche die Paprika und die Lauchzwiebeln. Schneide die Paprika in kleine Würfel und die Lauchzwiebeln in Ringe.

3.

Gib nun alle Zutaten in eine Schüssel mit Deckel und schüttel sie kräftig durch.

4.

Streiche den Pizzateig kreisförmig auf das Backblech.
Backe die Pizza anschließend für 35 Minuten im Ofen goldgelb.