

Low Carb Pizza mit Zucchiniboden

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Pizza

1 große Zucchini (à ca. 300 g)
1 Ei
150 g geriebener Mozzarella
50 g geriebener Parmesan
5 Esslöffel Tomatensauce
Salz, Pfeffer
Basilikum

Pizza ohne Mehl? Na klar, mit einem Boden aus knackig grüner Zucchini, Ei und würzigem Käse. Die liegt abends nicht so schwer im Magen und ist für alle Low Carb-Verfechter eine schmackhaft Variante des italienischen Klassikers.

Zu einem besonderen Gaumenschmaus wird auch die Low Carb Pizza natürlich mit selbstgemachter Pizzasauce.

Neben der Zucchini-Pizza, sind auch diese 9 Low Carb Pizzaböden ein absoluter Gaumenschmaus.

- 1 -

Ofen auf 220 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier

auslegen.

- 2 -

Küchensieb mit Küchenhandtuch auslegen. Zucchini waschen, reiben und in das Sieb geben. Mit 1 Prise Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Zucchini im Tuch fest ausdrücken.

- 3 -

Zucchiniraspeln mit Ei sowie je 50 g Mozzarella und Parmesan vermengen und zu einem Teig vermengen.

- 4 -

Zucchiniteig auf dem Backblech zu einem möglichst dünnen, runden Pizzaboden formen und fest andrücken. Ca. 20 Minuten im Ofen backen.

- 5 -

Pizzaboden wenden, mit Tomatensauce bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit übrigem Mozzarella bestreuen und erneut 15 Minuten backen. Mit Basilikum und Parmesan garnieren.