

## 11 x Pizza, 11 x Low Carb – Diese Böden stellen Hefeteig in den Schatten



Im Ofen gebacken, mit cremiger Tomatensauce, schmelzendem Käse und deinen Lieblingszutaten belegt – nichts, wirklich gar nichts, geht über eine gepflegte Pizza.

Das A und O einer guten Pizza ist der Boden. Bei der klassisch italienischen Pizza besteht der natürlich aus Weizenmehl, Wasser und Öl. Damit er fluffig und knusprig wird, gehört natürlich auch Hefe hinein. So kennst du sie, die gute alte Pizza mit selbstgemachtem Pizzateig. Wenn die nur nicht immer so schwer im Magen liegen würde...

Waaas? Pizza und Low Carb – das kann ja nicht schmecken, wirst du jetzt denken. Aber urteile nicht, bevor du es nicht probiert hast. Trau dich und tausche das klassische Weizenmehl doch einfach mal gegen Zucchini, Blumenkohl, Thunfisch, Kichererbsenmehl oder Chia Samen aus. Du wirst überrascht sein, wie gut eine Pizza mit weniger Kohlenhydraten sein kann.

Natürlich schmecken diese 11 raffinierten Varianten etwas anders als du es kennst, sie sind aber überwältigend lecker – versprochen!

### Pizza in grün, mit Low Carb Zucchiniboden

Grün, grün, grün wird ab heute jede Pizza. Grün, grün, grün ist alles was du magst. Frisch geraspelte Zucchini im Boden machen diese Pizza zum ganz besonderen Ofenglück. Saftig und so verführerisch dampfend, da kann niemand widerstehen. Schmelzender, weißer Mozzarella über fruchtig roter Tomatensauce auf grünem

Zucchiniboden. Optisch und geschmacklich Italien pur.  
[Zum Rezept](#)



[Low Carb Pizza mit Zucchiniboden](#)

### Low Carb-Pizza mit Blumenkohl und Chia Samen

Chia Samen nur zum Frühstück? Von wegen – ab in den Pizzaböden mit den kleinen schwarzen Körnchen. Zusammen mit Blumenkohl und Kürbiskernen macht diese Low Carb-Kreation den schweren Hefeteig schnell vergessen. Ganz pur mit frischen Tomaten, nussigem Rucola und cremigem Mozzarella, der seine Fäden zieht lässt man dieser Chia-Pizza gegenüber der klassischen Variante gern den Vortritt. [Zum Rezept](#)



[Low Carb-Pizza mit Blumenkohl und Chia-Samen](#)

## 11 x Pizza, 11 x Low Carb – Diese Böden stellen Hefeteig in den Schatten

### Low Carb Pizzaboden á la Tonno

Wer sagt, dass Der Thunfisch immer oben drauf muss? Es klingt verrückt aber bei dieser Pizza wird der Thunfisch zusammen mit Eiern und Mandelmehl zum würzigen Boden statt zum Belag. On top gibt's würzige Tomatensauce und, wie es sich gehört, reichlich Käse. Was sonst noch drauf darf? Zwiebeln wie bei klassischer Tonno und alles, was schmeckt. [Zum Rezept](#)



[Low Carb Pizza à la Tonno](#)

### Low Carb Veggie-Pizza mit Wirsingboden

Veggie-Pizza heißt Gemüse ‚en masse‘. Das Herzstück dieser vegetarischen Versuchung ist der herzhafteste Boden aus grünem Wirsing und gesunden Leinsamen. Belegt wird er mit gaaaanz viel Gemüse von ‚A‘ wie Avocado bis ‚Z‘ wie Zucchini. Wichtig: Käse nicht vergessen. Wer es knackig und frisch mag, wird diese Pizza lieben. Willkommen im Gemüseglück. [Zum Rezept](#)



[Low Carb Veggie-Pizza mit Wirsingboden](#)

### Low Carb Rote-Bete-Pizza - extra knusprig

Grün ist nicht so deine Farbe? Dann versuchs doch mal mit Rot. Die knallige Bete verleiht deinem Pizzaboden einen schicken Farbton, während verschiedene Mehlsorten für die nötige Elastizität zum Formen sorgen. Heiß gebacken wird dieser Low-Carb-Boden extra knusprig. [Zum Rezept](#)



[Low Carb Rote-Bete-Pizza](#)

### Knusprige Low Carb Mini-Pizzen

Pizza im Miniformat und das Ganze noch Low Carb! Der optimale Snack, wenn mal ein paar mehr Freunde vorbei kommen, die verköstigt werden wollen. Von den knusprigen kleinen Pizzen aus Kichererbsen-, Mandel- und Leinsamenmehl kann man sich auch gern mal eine zweite oder dritte gönnen. Einfach zugreifen und schlemmen. [Zum Rezept](#)



# 11 x Pizza, 11 x Low Carb – Diese Böden stellen Hefeteig in den Schatten

## Knusprige Low Carb Mini-Pizzen

### **Low Carb-Pizza mit Tomaten, Oliven und Rucola**

Lasset den Pizzaspaß beginnen! Tomaten, Oliven, Paprika und Rucola – hier gibt's alles, was sich wahre Pizzafans wünschen. Wirklich gut, und ja (man mag es kaum glauben) wirklich Low Carb. Goldgelb gebackener Käse auf selbstgemachtem Boden aus Blumenkohl und Ei bringt neue Vielfalt in die klassische Pizzaküche. Wer fragt da noch nach Hefeteig? [Zum Rezept](#)



Low Carb Pizza mit Tomate, Oliven und Rucola

### **Auberginen-Pizza Margherita**

Eine Aubergine, Pizzatomaten, Salz, Öl, ein paar Kräuter für die richtige Würze und Käse zum überbacken – mehr braucht es nicht für herzhaft saftige Auberginen-Pizzen. Einfach in Scheiben schneiden, mit Tomatensauce beklecksen, Käse drüber streuen, ab in den Ofen und heiß genießen. Super simpel, schnell gemacht und einfach gut für die Seele. [Zum Rezept](#)



Auberginen-Pizza Margherita

### **Gemüse-Pizza mit knusprigem Blumenkohlboden**

Pizza-Alarm im Ofen – da wird jeder schnell hellhörig. In diesem Falle sollten besonders alle Vegetarier und Gemüseliebhaber mit einer Vorliebe für die gebackene, italienische Teigscheibe ihre Ohren spitzen. Denn hier vereint sich allerlei frisches Gemüse mit Pesto zu neuem Pizzavergnügen. Blumenkohl, Eier, grüne sowie gelbe Zucchini und Rotkohl machen schwere Kohlenhydrate überflüssig. Ein ‚Hoch‘ auf die Gemüsepizza. [Zum Rezept](#)



Gemüse-Pizza mit knusprigem Blumenkohlboden

### **Schnelle Low-Carb-Pizza mit Brokkoliboden**

Wenn Pizza auf Brokkoli trifft, entsteht schnell große Low Carb Liebe. Passierte Tomaten, Mozzarella und Parmesan – mehr braucht es nicht, um den knusprigen grünen Boden ins kulinarische Rampenlicht zu stellen! [Zum Rezept](#)

## 11 x Pizza, 11 x Low Carb – Diese Böden stellen Hefeteig in den Schatten



Brokkoli-Pizza

### Fruchtige Wassermelonen-**"Pizza"** mit Oliven und Feta

30 °C im Schatten und trotzdem lässt das Verlangen nach Pizza nicht nach? Überhaupt kein Problem. Rund, mit leckeren Zutaten belegt und Käse oben drauf – eindeutig eine Pizza. Diese ist allerdings nicht heiß sondern kalt, nicht herzhaft sondern fruchtig süß und nicht knusprig sondern saftig. Erfrischende Wassermelone wird in Scheiben geschnitten und mit Oliven und Feta getoppt. So geht spritzige Obst-Pizza im Sommer. [Zum Rezept](#)



Wassermelonen-Pizza mit Feta und Oliven