

Thunfisch im Teig - Low Carb Pizzaboden à la Tonno

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Pizza

2 Dosen Thunfisch
2 Eier
2 Esslöffel Mandelmehl
5 Esslöffel Tomatensauce
1 Teelöffel Oregano
100 g geriebener Käse
1/2 Paprika
2 Esslöffel schwarze Oliven
1/2 Zwiebel
Salz, Pfeffer
frisches Basilikum

Verdrehte Pizzawelt: Bei dieser Kreation kommt der Thunfisch nicht als Belag auf die Pizza Tonno, sondern verwandelt sich mit Eiern und Mandelmehl zum würzigen Low Carb Boden. Mit ein paar Leckereien wie Oliven und Paprika belegt und mit Käse überbacken, wird dieser knusprige Boden zum ganz neuen Pizza-Genuss.

Am besten schmeckt die Thunfisch Pizza mit selbstgemachter Pizzasauce.

- 1 -

Ofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Thunfisch mit Eiern und Mandelmehl zu einem Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfischmasse auf Backblech streichen und zu einem runden Pizzaboden formen. 5-8 Minuten im Ofen backen.

- 3 -

Paprika waschen, Zwiebel schälen und beides würfeln.

- 4 -

Boden mit Tomatensauce einstreichen, mit allen Zutaten belegen und mit Käse bestreuen. Erneut 5-10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Mit Basilikum garnieren.