

„Gesunde Rezepte“

Pizza Low Carb

ZUTATEN

6 Eier (nur Eiweiß)
 Rote und grüne Paprika
 Tomate
 Pilze
 Knoblauch
 Schwarze Oliven
 Zwiebel
 Salz
 Basilikum
 Oregano
 Schwarzer Pfeffer



ZUBEREITUNG

Eiweiß mit Salz, Basilikum, schwarzem Pfeffer und Oregano würzen. Die Eier vorsichtig mit einer Gabel verquirlen. Die Masse in eine runde Backform geben, die mit Pergamentpapier belegt ist, und bei 180° C backen (Ofen vorheizen). Wenn der Teig weiß wird, nehmen Sie sie aus dem Ofen. Tomaten schälen, mit 1 Knoblauchzehe mahlen, mit Eiweiß bestreuen. Die gehackten Paprikaschoten, Champignons, Zwiebelringe und Oliven auf den Kuchen geben. Bei maximaler Temperatur backen, bis die Zutaten weich sind. Wenn die Pizza Wasser abgibt, muss sie eingegossen werden. Zum Schluss die Pizza mit Olivenöl begießen und mit Oregano bestreuen.

