

Low Carb Pizza

Mit Pfefferbeißern

Zeit: 60 Min

Schwierigkeit: Leicht

Kategorie: Fastfood light

Pizza und Low Carb? Eigentlich ist das ein echter Gegensatz. Aber wenn du den Pizzateig mit Blumenkohl machst und unsere leckeren Pfefferbeißer nimmst, bekommst du echtes Schlank-Food! Dein nächster Freitagabend ist gerettet.

Zutaten

Portionsgröße: 2 Person(en)



2

[PFEFFERBEISSER, 300 G](#)

5,99

(19,97/1kg)

inkl. MwSt. zzgl. Versand

200 g	Blumenkohl roh
100 g	Gouda light
2	Eier
100 ml	Pizzasauce nach Wahl (ohne raffinierten Zucker)
1 Handvoll	Kirschtomaten
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Einige Blättchen Basilikum

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Währenddessen den Blumenkohl putzen, waschen und mithilfe einer Küchenreibe oder einer Küchenmaschine grob raspeln. Den Käse fein reiben. Die Pfefferbeißer in feine Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.
3. Ist der Backofen vorgeheizt, den Blumenkohl auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, für 10 Minuten im Ofen garen, herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Den Backofen nicht abschalten.
4. In der Zwischenzeit die Eier schaumig aufschlagen.
5. Den abgekühlten Blumenkohl mit der Hälfte des geriebenen Käses mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig, aber zügig unter die aufgeschlagenen Eier heben.
6. Die Eimasse kreisförmig (Durchmesser ca. 25 cm) auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und nochmals für 10 Minuten backen.

7. Anschließend die Blumenkohl-Pizza mit Pizzasauce bestreichen, mit Pfefferbeißern und Tomaten belegen und mit Käse bestreut 20 Minuten im Backofen zu Ende backen.
8. Mit Basilikum garniert servieren.