



Rezepte > Mittagessen

Low-Carb-Pizza mit Brokkoli und Schinken

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍳 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	2 St.
Eier	4 St.
Mandeln, gemahlen	100 g
Parmesan	120 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Cherrytomaten Mix	400 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Mozzarella	4 St.
Basilikum, frisch	20 g
Serranoschinken	100 g
Olivöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brokkoli waschen und Röschen abbrechen. Röschen fein hacken. Alternativ Brokkoli in einem Mixer grob zerkleinern. 600 g Brokkoli mit Eiern, Mandeln und 4 EL Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf 2 Backblechen mit Backpapier zu 4 flachen Fladen verteilen und leicht festdrücken. Low-Carb-Pizzateig im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
2. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Mozzarella in grobe Stücke zupfen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
3. Low-Carb-Pizza jeweils mit 2 EL Parmesan bestreuen. Mit Tomaten, Zwiebeln, Mozzarella und Schinken belegen und im Ofen ca. 10 Min. backen. Low-Carb-Pizza mit Olivenöl beträufeln und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Auch der Brokkolistrunk ist essbar und schmeckt sehr lecker. Für diese Rezept wird er jedoch nicht verwendet, da mehr Wasser als in den Röschen enthalten ist. Durch das Wasser würde der Teig matschig werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	914 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	65 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	62 g