



Low-Carb-Pizzen à la Caprese

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Rinderhackfleisch	600 g
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Strauchtomaten	4 St.
Mozzarella	2 St.

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Zucchini mit den Händen auspressen, sodass überschüssiges Wasser austritt. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. In einer Schüssel Knoblauch, Zucchini, Hackfleisch, Kräuter der Provence, die Hälfte des Basilikums, Eier und Mehl vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Backblech zu 2 runden Pizzaböden (ca. 1 cm hoch) formen und ca. 5 Min. im Ofen vorbacken.
3. Indes Tomaten waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Pizzaböden aus dem Ofen nehmen und Ofen auf 220 °C hochschalten. Tomatenscheiben und Mozzarella auf den Pizzen verteilen, kräftig salzen und pfeffern und im Ofen ca. 8 Min. backen.
4. Pizzen aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und restliches Basilikum darüberstreuen. Low-Carb-Pizzen à la Caprese servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst statt Hackfleisch auch Thunfisch oder feingehackten Blumenkohl nehmen, um die Low-Carb-Pizza zu variieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	553 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	32 g