




Protein-Pizza mit Thunfisch und Brokkoli

 Zeit gesamt
1h 10min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Skyr, natur	125 g
Backpulver	7 g
Salz	2 g
Agavendicksaft	5 g
Dinkelmehl, Type 630	150 g
Thunfisch im eigenen Saft	195 g
Brokkoli	1 St.
Feta	200 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Tomaten, gehackt	400 g
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Sieb, Nudelholz

1. Skyr, Backpulver, Salz, Agavendicksaft und Dinkelmehl zu einem Teig kneten und 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen Thunfisch zum Abtropfen in ein Sieb geben. Brokkoli waschen und in kleine Röschen brechen oder schneiden. Fetakäse in 1 cm große Würfel schneiden oder mit den Händen grob zerbröseln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.
3. Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Pizzen (à ca. 24 cm Durchmesser) ausrollen, der Rand sollte dabei etwas dicker bleiben. Je eine Pizza auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Jeweils mit etwas gehackten Tomaten bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Brokkoli, Thunfisch, Zwiebel und Fetakäse belegen. Pizzen nacheinander jeweils ca. 8–10 Min. backen.
4. Protein-Pizza mit Thunfisch und Brokkoli vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit etwas Oregano bestreut servieren.

Guten Appetit!

Die 3 Key Facts

1. Reichlich Eiweiß
2. Gesunde Alternative zur Pizza aus der Pizzeria
3. Schnell zubereitet & wenig Kalorien

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 417 kcal

Kohlenhydrate 50 g

Eiweiß 31 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 12 g
