

Protein-Pizza mit Thunfisch und Brokkoli

Zeit gesamt

1h 10min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen Skyr, natur 125 g Backpulver 7 g 2 g Salz 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 gemahlen

Oregano, getrocknet

1 TI

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