



Low Carb Schüttelpizza



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 3 Portionen :

- 30 g Lauchzwiebeln
- 150 g Paprika
- 250 g Skyr oder Magerquark
- 50 g Mais
- 150 g Käse gerieben
- 3 Eier
- 1 EL Oregano
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

Kochzeit/Backzeit:

ca. 35 Minuten

Gesamtzeit aktiv:

ca. 40 Minuten

So machst du die Schüttelpizza selber

1. Wasche die Paprika und die Lauchzwiebeln.
2. Schneide die Paprika in kleine Würfel und die Lauchzwiebeln in Ringe.
3. Gib nun alle Zutaten in eine Schüssel mit Deckel und schüttel sie kräftig durch.
4. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vor.
5. Belege ein Backblech mit Backpapier.
6. Streiche den Pizzateig kreisförmig auf das Backblech.
7. Backe die Pizza anschließend für 35 Minuten im Ofen goldgelb.