



Low Carb Pizzarolle

ohne Mehl, keto-geeignet

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Boden Quark, Eier und 120 g Käse in einer Schüssel miteinander verrühren und würzen. Die Masse auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech kippen und glatt streichen. 15 Minuten im heißen Ofen backen.

Das Backblech herausnehmen und den Boden beliebig belegen mit z. B. Tomatensauce, Salami, Schinken, Zucchini, Champignons oder Mais. Mit 60 g Käse bestreuen und erneut in den Ofen schieben, bis der Käse eine schöne Farbe hat.

Abkühlen lassen, mit Rucola bestreuen und vorsichtig einrollen.

Eingerollt in Alufolie mehrere Tage im Kühlschrank haltbar.

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal



Zutaten für 3 Portionen:

Für den Boden:

120 g Quark

3 Ei(er)

120 g Käse, geriebener

Für den Belag:

60 g Käse, geriebener

n. B. Tomatensauce

n. B. Fleisch

n. B. Gemüse

n. B. Rucola

Rezept von: yawakoo