

Abendessen

# Low Carb Thunfischpizza



LAKTOSEFREI\*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 549 kcal

Kohlenhydrate: 6 g

Proteine: 69 g

Fette: 28 g

## Für den Boden (für 1 Portion):

- 130 g Thunfisch (im eigenen Saft)
- 2 Eier
- 60 g Magerquark

## Für den Belag (für 1 Portion):

- 5 Scheiben Hähnchensalami
- 30 g passierte Tomaten
- 2 Champignons
- 40 g Reibekäse
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer
- nach Belieben Basilikum zum Garnieren



CA. 30 MINUTEN

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Thunfischdose öffnen und die überschüssige Flüssigkeit weggippen. In einer Schüssel Thunfisch, zwei Eier und den Magerquark miteinander vermengen. Etwas Salz und Pfeffer in den Teig geben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und in eine runde Form bringen.
2. Pizzaboden für 15-20 Minuten im Ofen backen. Dann Backblech aus dem Ofen nehmen, passierte Tomaten auf dem Boden verteilen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Salami und Champignons auf der Pizza verteilen und den Reibekäse darüber geben. Dann noch einmal bei 180°C im Ofen für 15 Minuten überbacken. Wer möchte kann zum Schluss noch frischen Basilikum auf die Pizza geben!

**Tipp:** Versuch's die Pizza mal mit einem anderen Belag! Wie wärs mit Parmaschinken und Rucola oder deinem Lieblingsgemüse?

