

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

## **Low-Carb-Pizza 'Parma e Rucola'**

Lust auf Pizza? Aber ohne schlechtes Gewissen? Dann probiert doch mal diese Pizza mit Low-Carb-Boden. Eier und Frischkäse bilden hier einen tollen Ersatz für weißes Mehl – für meinen Geschmack eine wesentlich leckerere Alternative als Blumenkohlteig, der oft für Low-Carb-Pizzen verwendet wird. Belegen könnt ihr eure Pizza natürlich ganz nach eurem Geschmack. Da ich total auf Pizza 'Parma e Rucola' stehe, war sie meine erste Wahl. Richtig lecker!

### **Das braucht ihr für 3 Portionen:**

- 5 Eier
- 2 EL Frischkäse
- 1 Pck. Backpulver
- Salz, Pfeffer
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- Chilipulver
- Kräuter der Provence
- Knoblauchpulver
- 1 Kugel Mozzarella light
- 6 Scheiben Parmaschinken (ca. 80 g)
- 1 Bund Rucola
- 40 g Parmesan, gehobelt



### **So geht's:**

Heizt den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vor. Belegt ein Backblech mit Backpapier. Dann trennt ihr die Eier in zwei Gefäße und schlägt das Eiweiß mit einem Rührgerät steif. Verröhrt die Eigelbe mit Frischkäse, Backpulver und einer guten Prise Salz. Unter diese Masse hebt ihr nun das Eiweiß. Verteilt den Low-Carb-Teig auf dem Backblech. Er sollte etwa einen Zentimeter dick sein. Schiebt ihn für fünf Minuten in den heißen Ofen.

Währenddessen verröhrt ihr die passierten Tomaten mit dem Öl und würzt die Soße mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, den Kräutern und Chilipulver. Schneidet den Mozzarella in kleine Würfel. Den vorgebackenen Pizzaboden holt ihr aus dem Backofen (noch nicht ausschalten) und bestreicht ihn erst gleichmäßig mit der Tomatensoße und streut danach die Käsewürfel darauf. Schiebt ihn für weitere fünf Minuten in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist.

Jetzt sind wir mit dem Backen durch und die Pizza wird mit den frischen Zutaten belegt. Zuerst belegt ihr sie mit den Schinkenscheiben und verteilt anschließend Rucola und Parmesan darauf. Buon Appetito!

### **Info:**

Das ungesündeste an der Pizza, den Teig aus weißem Weizenmehl, haben wir hier auch Eier ersetzt. Ein unverarbeitetes Naturprodukt mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen: Vor allem sind Eier reich an hochwertigem tierischen Eiweiß bzw. Protein. Proteine helfen beim Erhalt und Aufbau von Muskeln und machen lange satt: Laut Studien essen Menschen, die zum Frühstück ein Ei zu sich nehmen, über den Tag verteilt weniger. Außerdem enthalten Eier eine ganze Menge verschiedener Mineralstoffe – logisch, schließlich soll in ihnen eigentlich neues Leben heranwachsen, das gut versorgt sein will. Daher gehören auch die Vitamine A, D, E sowie K und B-Vitamine zu den Inhaltsstoffen.

Wegen zu viel Cholesterin muss man sich bei maßvollem Eierverzehr übrigens keine Sorgen machen. Ein Ei kann zwar die maximal empfohlene Tagesdosis an Cholesterin enthalten. Aber gleichzeitig auch den Emulgator Lecithin, der die Cholesterinaufnahme im Körper reduziert.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Brennwert: 550 kcal
- Protein: 51 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Fett: 38 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2015/11/04/low-carb-pizza-parma-e-rucola>