

Low Carb Pizza

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

Für den Teig

- 4 Eier
- 250 g geriebener Gouda
- 3 EL Flohsamenschalen gemahlen
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Für den Belag

- 150 g frische Kirschtomaten
- 200 g Mozzarella
- 2 EL Tomatenmark
- Basilikum oder Chili Würzöl
- Basilikumblätter



Zubereitung

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Eier in einer Schüssel schaumig schlagen und den geriebenen Käse, die Flohsamenschalen und das Olivenöl unterrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Der Teig sollte nicht zu fest sein und sich verstreichen lassen. Ist der Teig zu fest, einfach etwas warmes Wasser dazurühren.

Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verstreichen oder mit einem Nudelholz ausrollen. Den Pizzaboden für etwa 10 Minuten im Ofen backen. Hinweis: Der Teig wird dunkler als ein herkömmlicher Pizzateig mit Weizenmehl.

Das Blech aus dem Ofen nehmen, das Tomatenmark gleichmäßig auf dem vorgebackenen Teig verteilen und die Pizza nach Wunsch belegen - zum Beispiel mit Kirschtomaten und Mozzarella. Für weitere 8-10 Minuten backen. Mit frischem Basilikum garnieren und servieren. Dazu passt Basilikum oder Chili Würzöl.

Hinweise

Als Zutat im Teig verhalten sich gemahlene Flohsamenschalen ähnlich wie Chiasamen. Sie werden aus den Samenschalen der Pflanze *Plantago ovata* hergestellt. Gemahlene Flohsamenschalen machen den Teig geschmeidiger und wirken wie ein Bindemittel ohne den Teig auszutrocknen. Sie enthalten viele Ballaststoffe und kaum Kohlenhydrate und sind somit optimal für die Low Carb Ernährung geeignet. Man kann sie entweder direkt unter den Teig mischen oder sie zuvor mit warmem Wasser für einige Minuten aufquellen lassen.