

## Low-Carb Pizza Rezept



### Nährwertangaben

Angaben pro Schnitte

<b>Kalorien</b>	216 kcal
<b>Protein</b>	25g
<b>Kohlenhydrate</b>	3.2g
<b>Fett</b>	11.9g
<b>Ballaststoffe</b>	0.7g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

### Zutaten für das Low-Carb Pizza Rezept (ca. 6 Schnitten):

#### Pizzaboden

- 150g [Thunfisch](#) (Abtropfgewicht)
- 3 Eier
- 75g [Pizzakäse gerieben](#)
- 5g [Pizzagewürz](#)

#### Pizzabelag:

- 75g [Pizzakäse gerieben](#)
- 120g [Tomatensauce](#)
- 200g Roastbeef
- 50g Pfefferoni
- 50g Blattspinat
- 5g [Pizzagewürz](#)

**Zusätzliche Empfehlung:** 1 Tasse [GymTea \(100% natürlich\)](#)



## Zubereitung der Low-Carb Pizza:

### Pizzaboden:

Das Backrohr auf 180° Celsius für ca. 10 Minuten vorheizen.

Den Thunfisch aus der Dose gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Drei Eier dazu schlagen und die Hälfte vom [geriebenen Pizzakäse](#) (ca. 75g) dazu geben. Mit 5g [Pizzagewürz](#) würzen und die Zutaten mit einer Gabel gut vermischen.

Anschließend den Low-Carb Teig auf einem Backblech mit Backpapier dünn aufstreichen.



Den Pizzaboden ungefähr 20 Minuten bei 180° Celsius (Ober-/Unterhitze) backen.

### **Pizzabelag:**

Danach den Pizzaboden aus dem Backrohr herausnehmen und mit Tomatensauce bestreichen.

Mit Roastbeef, geschnittenen Pfefferoni und Blattspinat belegen und die zweite Hälfte vom geriebenen Pizzakäse (ca. 75g) darüber geben. Mit etwas [Pizzagewürz](#) würzen.

Die Low-Carb Pizza für weitere 10 Minuten bei 180° Celsius backen.

Fertig ist eine sehr leckere und gesunde Pizza! Ein Stück der Low-Carb Pizza hat nur 3.2g Kohlenhydrate, dafür 25g Eiweiß. Zur Low-Carb Pizza empfehlen wir eine Tasse [100% natürlichen GymTea!](#)

Guten Appetit und bleib fit!

### **Produktempfehlungen für die Low-Carb Pizza:**