



Low Carb Blumenkohlpizza

Zutaten für etwa 4 Personen:

Für den Boden:

1 Blumenkohl, mittlere Größe
2 Eier
175 g geriebener Käse nach Wahl
Salz und Pizzagewürz

Für den Belag:

4 EL Tomatenmark
1/2 Dose Tomaten, gewürfelt
1 Zucchini und ein paar Champignons
100 g geriebener Käse
Pizzagewürz

Der Blumenkohl wird mit dem Multizerkleinerer, oder einer Reibe fein gerieben.

Nun mischt man ihn gut mit den Eiern, Käse und den Gewürzen. Es entsteht ein fester Brei. Man formt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 4 runde Pizzen.

Das Tomatenmark wird mit den Tomaten gemischt. Diese Mischung auf die Pizzen streichen, Zucchini und Champignons in Scheiben schneiden und drauflegen, mit Käse und Pizzagewürz verfeinern.

Bei 190°C wird die low-carb Pizza ungefähr 30 Minuten goldbraun gebacken.

