



Low-Carb Pizza

Zutaten (280 Kalorien für den gesamten Pizzaboden inkl. Pizzasauce):

2 Eier
200g Blumenkohl
3 EL Tomatenmark
50g Tomate(n), stückig aus der Dose
etwas Salz, Basilikum und Oregano

Zubereitung:

Blumenkohl fein raspeln und mit den Eiern und einer Prise Salz zu einer Masse vermischen. Auf Backpapier in Pizzaform streichen (etwa 0,5-1cm dick). 15-20 Minuten bei 220° backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Für die Pizzasauce das Tomatenmark, die Tomaten sowie das Basilikum und Oregano vermischen und auf den Teig verteilen.

Nach belieben die Pizza belegen und noch einmal für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Falls die Pizza am Backpapier klebt, diese einfach umdrehen und dann kann das Backpapier gut gelöst werden.

Panierter Blumenkohl

Zutaten (ergibt 4 Portionen / pro Portion ~250kcal):

1 gr. Blumenkohl
1-2 Ei(er)
Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
Butter

Zubereitung:

Den Blumenkohl von den Blättern befreien, säubern und in Röschen in Salzwasser bissfest kochen. Das Wasser abgießen und den Blumenkohl abkühlen lassen.

Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Röschen dann erst in das Ei tauchen und danach in den Semmelbröseln wenden. Den panierten Blumenkohl anschließend in einer Pfanne mit Butter goldgelb braten.