



 15 Minuten

 Einfach

FITNESS-PIZZA MIT KÖRNIGEM FRISCHKÄSE

Diese eiweißreiche low-carb Pizza von Katharina S. wurde zum kreativsten Rezept unseres #KörnigerFrischkäse Rezeptwettbewerbs gewählt.

 So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Hähnchenbrust klein schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

SCHRITT 2

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen. Frischkäse, Eier, Käse, Mandeln, Hähnchenbrust, Champignons und Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 3

Pizzamischung auf einem kleinen mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

SCHRITT 4

Fitness-Pizza in Stücke schneiden und servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1885/451

Fett (g): 28,4

Kohlenhydrate (g): 4

Eiweiß (g): 43,4



 Zutaten

4 Portionen

1/4 Bund Schnittlauch

200 g Hähnchenbrust-Aufschnitt

200 g kleine Champignons

300 g MILRAM Körniger Frischkäse

4 Eier

200 g geraspelter Käse

2 EL gemahlene Mandeln

Salz

Pfeffer