



liaundliam.ch  
 facebook.com/liandliam  
 pinterest.com/liandliam  
 twitter.com/liandliam



## Low-Carb Blumenkohl Pizza Rezept - Mit einem Teig, der keiner ist

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
20 Minuten	30 Minuten	Einfach	4 Portionen

### Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Blumenkohl
2 Stück	Eier
100 g	Geriebener rezepter Käse z.B. Greyerzer
2 TL	Salz
3 Zehen	Knoblauch
100 g	Tomatenmark
4 Stück	Tomaten
2 Stück	Rote Zwiebeln
1 Stück	Maiskolben
3 Stück	Champignons
100 g	Mozzarella
1 EL	Getrockneter Oregano

1. Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Den Blumenkohl mit einer groben Raffel in eine Schüssel reiben. Die Eier und den geriebenen Käse darunter mischen. Knoblauchzehen schälen und in die Masse pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmässig auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.
3. Das Tomatenmark gleichmässig auf dem Boden verteilen. Den Boden nun mit in Scheiben geschnittenen Tomaten, gehackten Zwiebeln, Mais, geschnittenen Champignons und Mozzarella belegen. Wie gesagt, der Belag könnt ihr selbst aussuchen!
4. Für 25 - 30 Minuten in der unteren Hälfte des vorgeheizten Backofens backen. Vor dem Servieren den Belag mit reichlich Oregano würzen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
377 kcal	16 g	26 g	23 g