

# Low-Carb Protein-Pizza

Vorbereitung: 15 Min.  
Portionen: 4 bis 5  
Proteingehalt: 126 g

## Du benötigst:

- ✓ 3 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft)
- ✓ 5 Eier (2 Eier für Masse, 3 Spiegeleier)
- ✓ 1 Paprika (groß)
- ✓ 10 Cocktail-Tomaten
- ✓ Pizzakäse (gerieben)
- ✓ 4 Scheiben Gouda (geräuchert)
- ✓ Ketchup
- ✓ Pizzagewürz
- ✓ Salz + Pfeffer + Schnittlauch
- ✓ Backblech
- ✓ Backpapier
- ✓ Große Schüssel

## Zubereitung in 10 einfachen Schritten

1. Den Thunfisch und 2 ganze Eier in einer Schüssel gut vermischen
2. Die Masse 0,5 cm dick, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen
3. Die Thunfisch-Ei-Masse bei 180 Grad Heißluft, 10 bis 15 Minuten backen
4. In der Zwischenzeit Paprika und Tomaten klein schneiden
5. Nach circa 15 Minuten die Thunfisch-Ei-Masse aus dem Ofen herausgeben
6. Masse mit Ketchup bestreichen und mit Paprika und Tomaten belegen
7. Die restlichen 3 Eier – in Form von Spiegeleier - auf die Masse schlagen
8. Die Pizza wieder in den Ofen und 20 Minuten backen, bis die Eier durch sind
9. In den letzten 5 Min. die Pizza mit Pizzakäse, Gouda bestreuen + fertigbacken
10. Pizza schneiden, auf Teller anrichten, mit Schnittlauch bestreuen + servieren

## Vplatten-Tipp

- Anstatt Ketchup kannst du auch (selbstgemachte) Tomatensauce verwenden
- Statt den 3 ganzen Eiern kannst du 3 Eiklar (ohne Dotter) auf die Pizza geben
- Süßer wird die Pizza mit Ananas- und / oder Mango-Stückchen oben d´rauf

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

