

# Brotpizza

Vorbereitung: 20 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 23 g



## Du benötigst:

- ✓ 4 Schnitten Eiweiß-Brot
- ✓ 4 Käsescheiben (würzig & proteinreich)
- ✓ 4 EL Mais
- ✓ 1 bis 2 Tomaten
- ✓ Tomatenmark (brotbedeckt)
- ✓ ¼ Zucchini
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 2 bis 3 Champignons
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ Kräuter
- ✓ Große Pfanne
- ✓ Kochlöffel
- ✓ Ofen

## Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Eiweiß-Brotsschnitten im Ofen bei 150 Grad Heißluft erwärmen / backen
2. Rapsöl in einer großen Pfanne bodenbedeckt erhitzen
3. Zwiebel schälen, schneiden und in der Pfanne goldbraun anrösten
4. Tomate, Zucchini, Champignons waschen, schneiden und in die Pfanne geben
5. Mais ebenso in die Pfannenmasse geben und alles gut anbraten
6. Eiweiß-Brotsschnitten aus dem Ofen und mit Tomatenmark bestreichen
7. Die Pfannenmasse auf das Brot geben und mit Käsescheiben belegen
8. Brotpizza in den Ofen bis Käse schmilzt, mit Kräutern dekorieren + servieren

## Vplatten-Tipp

- Du kannst auch das Brot in einer zweiten Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten
- Verwende proteinreiches Brot und proteinreichen Käse

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

