



Gute Woche.



LOW CARB AVOCADO-PIZZA

Für 4 Portionen

ZUTATEN:

- 180 g gemahlene Mandeln
- 1 TL K-Classic Backpulver
- 60 g geriebener Parmesan
- 1 K-Bio Ei
- 1 EL K-Classic Natives Olivenöl extra + etwas mehr für das Blech
- 1 EL Basilikum
- 2 Avocados
- 2 EL Limettensaft
- 80 g K-Classic geriebener Mozzarella
- K-Classic Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken
- 2–3 EL Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

ZUBEREITUNG:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Mandeln mit Backpulver und Parmesan vermischen. Ei mit 60 ml Wasser verrühren, mit Olivenöl und kleingeschnittenem Basilikum zur Mandelmischung geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Ein rundes Pizzablech mit Olivenöl ausstreichen. Teig hineingeben, mit den Händen gleichmäßig verteilen. Dabei einen Rand formen. Für 15–18 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit Avocados halbieren, Kern entfernen und schälen. Avocadohälften in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit Limettensaft marinieren. Pizzaboden aus dem Ofen nehmen, Mozzarella darauf verteilen und für weitere 3–4 Minuten in den Ofen geben, bis der Mozzarella geschmolzen ist. Boden aus der Form nehmen und Avocadoscheiben darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Chiliflocken und grob gehackter Petersilie bestreuen.

ENERGIEGEHALT PRO PORTION:

558 kcal

Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 52 g

Eiweiß: 19 g

BE: 0,5

Schwierigkeitsgrad: mittel

