

Schüttelpizza



300 g Frischkäse (z.B. Buko light)
2-3 Eier , Salz, Pfeffer Oregano mit dem Mixer bearbeiten
Dazu 1-2 Paprika , Kochschinken klein schneiden und dazu geben.
1 Beutel Reibekäse (z.B. Gouda Light) und Schinkenwürfel (gibt es fertig geschnippelt bei ALDI in mager) mit drunter mischen.

Das Ganze dann auf ein Backblech (Backpapier) streichen,
Mit Champis und einer roten Zwiebel drüber streuen und ab in den Ofen bei ca.200 grad.Die Ecken des Teiges sollten Braun/ Schwarz sein, dann ist alles ok.

Anstatt der Champignos schmeckt auch Brokkoli sehr gut.
Der Frischkäse kann auch durch Kräuterquark ersetzt werden und der Schinken mit Tartar.

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Rezept von „Gesunde Rezepte zum Abnehmen“ auf Facebook von Mitglied Petty C: