

Keto pizza



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 0min , Porce: 2

100 kalorií , 0 g cukrů , 6 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: petra.honakova

Odkaz: <https://srecepty.cz/keto-pizza>

Příprava

Mozzarellu nastrouháme na hrubo.

Smícháme všechny ingredience a na pečícím papíru na plechu vytvoříme tvar pizzy.

Pečeme 5 minut, pak navrch dáme, na co je chuť. Např. protlak, na něj sušený česnek a provensálské koření, šunka 80 g, 4 cherry rajčátka, 1 žampion, zelené olivy, bazalka, navrch nastrouhat 60 g 30% Eidam. Pečeme dalších 10 min. na 180° C na horkovzduch.

Ingredience

- 1 balení Mozzarella
- 1 ks vejce
- 30 g bílý jogurt 3,5%
- 40 g mandlová mouka
- 13 g proteinový prášek bez příchuti
- 1 lžička psyllium
- 3 g kypřící prášek do pečiva
- špetka soli
- 1 lžička olivový olej

Kategorie

Česká, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže

