

Low Carb Brokkoli Pizza

Zutaten für einen Low-Carb Brokkoli-Pizzaboden:

- 300 g Brokkoli
- 2 Eier
- 150 g geriebener Käse
- 1 TL Salz
- 1 TL Pizzakräuter



Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 30 Minuten

Zubereitung:

Brokkoli-Pizzateig zubereiten:

1. Teile den Brokkoli in einzelne Röschen. Häcksle ihn mit Hilfe einer Küchemaschine, eines Pürierstabes oder einem Messer zu kleinen Körnchen - pass aber auf, dass es kein Brei wird. Knete das Salz, die Pizzakräuter, den Käse und die Eier unter.

Teig-Zubereitung mit dem Thermomix:

Brokkoliröschen in den Mixopf geben / 5 Sekunden auf Stufe 6 zerkleinern. Eier, Salz, Kräuter und Käse 12 Sekunden auf Stufe 4 untermischen

Brokkoli-Pizzaboden backen

2. Als nächstes wird der Brokkoli-Pizzaboden für 15-20 Minuten blind gebacken. Dafür heizt du deinen Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze auf und verteilst den Brokkoli-Teig auf einem mit Backpapier belegtem Blech.
3. Wenn der Teig festgeworden und leicht gebräunt ist, nimmst du ihn heraus und belegst ihn ganz nach deinem Belieben. Wir verwenden dafür gern passierte Tomaten, Kochschinken und Champignons.

4. Backe deine belegte Low-Carb Pizza im Backofen, bis sie braun wird und der Käse geschmolzen ist.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

