

Low Carb Schüttelpizza

Zutaten für 3 Portionen:

- 250 g Magerquark (oder Skyr)
- 150 g Paprika
- 50 g Mais
- 30 g Lauchzwiebeln
- 150 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 3 Eier
- 1 EL Oregano
- ½ TL Salz
- Pfeffer



Arbeitszeit: ca. 5 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 35 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

So machst du die Schüttelpizza selber

- 1. Wasche die Paprika und die Lauchzwiebeln.
- 2. Schneide die Paprika in kleine Würfel und die Lauchzwiebeln in Ringe.
- 3. Gib nun alle Zutaten in eine Schüssel mit Deckel und schüttel sie kräftig durch.
- 4. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vor.
- 5. Belege ein Backblech mit Backpapier.
- 6. Streiche den Pizzateig kreisförmig auf das Backblech.
- 7. Backe die Pizza anschließend für 35 Minuten im Ofen goldgelb.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.