Low Carb Pizzaboden mit Karfiol

Mit dem Rezept für einen Low Carb Pizzaboden mit Karfiol lässt sich die italienische Leckerei besonders kalorienarm herstellen. Genießen ohne schlechtes Gewissen!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 55 min

Zutaten

300 g	Karfiol
200 g	Käse (gerieben)
2 Stk.	Eier
0.5 TL	Salz
	Olivenöl (für den Teig zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Für den **Low Carb Pizzaboden mit Karfiol** zunächst den Backofen auf 200° vorheizen. Dann den Karfiol waschen, gut abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Die Stücke dann in die Küchenmaschine geben und klein häckseln lassen, bis etwa die Konsistenz von Gries erreicht ist.

2. Den Karfiol anschließend in eine Schüssel geben. Dann Eier in die Schüssel schlagen, Käse und Salz zugeben und alles sehr gut miteinander verkneten, bis ein schöner Teig entsteht.

3. Den Teig dann mit einem Nudelholz dünn auf Backblechgröße ausrollen und auf ein Backblech mit Backpapier übertragen, den Teig mit Olivenöl bestreichen. Das Blech für etwa zwanzig Minuten in den Ofen vorbacken und wieder herausnehmen. Danach den Teig mit den Wunschzutaten belegen. Die Pizza muss dann nochmals für etwa zehn bis fünfzehn Minuten gebacken werden.

Tipp

Als Belag zu dem Low Carb Pizzaboden mit Karfiol eigenen sich alle Lieblingszutaten. Von Schinken

mit Ananas, über Salami mit Pilzen oder einem vegetarischen Belag, passt einfach alles zu diesem leckeren Boden. Wer keine Küchenmaschine besitzt, kann den Karfiol auch mit einer Gemüsereibe fein reiben, das verbrennt bei der Zubereitung zusätzlich noch einige Kalorien.