



Benötigte Zutaten

100 g	roter Paprika
100 g	Zucchini
100 g	Mais (abgetropft)
200 g	Premium Bergkäse
3	Eier
300 g	Premium Topfen mager
1 EL	Premium Almfrisch Natur
1 EL	Pizzagewürz oder Oregano
	Salz, Pfeffer

Schüttelpizza

Genießen ohne schlechten Gewissen? Mit dieser Low-Carb Schüttelpizza geht das! Schnell gemacht und richtig lecker. Perfekt für alle, die auf Kohlenhydrate achten, aber auf nichts verzichten möchten.

Anleitung

1. Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden.
3. Mais abtropfen und mit Wasser abspülen.
4. Käse in kleine Würfel schneiden.
5. Eier in eine große Schüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen durchrühren.
6. Topfen, Frischkäse, Käse, Gemüse und Gewürze zu den Eiern hinzufügen.
7. Deckel auf die Schüssel geben und ordentlich durchschütteln. Alternativ kann man die Mischung auch mit dem Schneebesen durchrühren.
8. Mischung kreisrund auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech etwa 1-1,5 cm hoch aufstreichen.
9. Die Schüttelpizza 35 min. goldbraun backen. Die letzten 5 Minuten der Backzeit auf Heißluft umstellen.



Ein Rezept von
food-stories.at