



LOW-CARB FŐÉTELEK

Quark pizzakoszorú tonhallal

Nagyon látványos, mégis egyszerű tonhalas pizzakoszorú, levegős, belül puha és az alján ropogós tésztával.

Mennyiség: 1 db 24 cm-es pizza

137,4
kcal

1,6 g felszívódó szénhidrát

8,2 g Rost

9,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 2 tojás
- 20 g olívaolaj
- 50 ml mandulatej
- 60 g Fibriya Péksütemény Low Carb–Keto Rostmix
- 50 g quark
- csipet só

A feltéthez:

- paradicsomszósz
- tonhal saját levében
- sajt
- kápia paprika
- paradicsom
- friss oregánó
- friss bazsalikom

A háromszögek tetejére:

- görög joghurt
- paradicsomszósz
- fekete és fehér szezámmag

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat, az olívaolajat, a mandulatejet, a quarkot és a csipet sót összekevertem, majd hozzáadtam a rostkeveréket. A tésztát rövid pihentetés után sütőpapíron kör alakúra nyújtottam.
2. A közepére egy tálat helyeztem, majd a szabadon maradó részt körben megkentem paradicsomszósszal. Rátettem a tonhalat, a sajtot, a kápia paprikát és a paradicsomot, végül friss oregánóval és bazsalikkal ízesítettem.
3. A tálat levettem, a középén maradt tésztát cikkekre vágtam, majd a kis háromszögeket egyenként kihajtottam a töltelékre. Felváltva kentem meg őket: a fehéreket görög joghurttal és fekete szezámmal, a pirosakat paradicsomszósszal és fehér szezámmal szórtam meg.
4. Már csak sütni kellett, 170 fokon 25 percig, és kész is a mutatós tonhalas pizzakoszorú.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 24 cm-es pizza
Energia	137,4 kcal	813,6 kcal
Energia	572,5 kJ	3389,3 kJ
Zsír	8,5 g	50,4 g
– amelyből telített zsírsavak	2,2 g	13,2 g
Szénhidrát	1,6 g	9,6 g
– amelyből cukrok	1,5 g	8,7 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,6 g	9,6 g
Rost	8,2 g	48,8 g
Fehérje	9,5 g	56,2 g
Só	1,1 g	6,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)