

LOW-CARB FŐÉTELEK

Keto pizza

Pizza Fibriya Pizzatészta rostmixből, paradicsompürés-tejszínes szósszal, sonkával, olívabogyóval, goudával és rukkolával. 4 nagy vagy 6 kisebb szeletet ad.

Mennyiség: 4 nagy szelet | **181,7 kcal** | **1,2 g felszívódó szénhidrát** | **11,9 g Rost** | **10,2 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 M-es, szabadtartású tojás
- 10 ml olívaolaj
- 80 ml víz
- 85 g Fibriya Pizzatészta rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra, alsó-felső sütésen.
2. Összekevertem a tojást, az olajat és a vizet.
3. Ezután fokozatosan hozzáadtam a nedves hozzávalókhoz a Fibriya Pizzatészta rostmixet, majd az egészet egynemű tésztává gyúrtam.
4. A tésztát sütőpapírra tettem, és nedves kézzel a kívánt vastagságúra formáztam. Ezután feltét nélkül 15 percig sütöttem a pizzatésztát.
5. Majd eloszlattam rajta a kívánt feltéteket.
6. A szószhoz egyszerűen összekevertem egy kevés paradicsompürét tejszínnel, sóval, borssal és oregánóval.
7. Ma főtt sonkát és olívabogyót tettem rá, végül pedig megszórtam a saját magam reszelte goudával. Ezután még visszatettem a sütőbe, és addig sütöttem, amíg a sajt aranybarnára nem pirult. Végül rukkolával dobtam fel. Jó étvágyat! 😋

Sok sikert és jó sütögetést!

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darabra
Energia	181,7 kcal	256,7 kcal
Energia	754,9 kJ	1066,5 kJ
Zsír	12,4 g	17,5 g
– amelyből telített zsírsavak	6,1 g	8,6 g
Szénhidrát	1,2 g	1,7 g
– amelyből cukrok	1,1 g	1,5 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,2 g	1,7 g
Rost	11,9 g	16,8 g
Fehérje	10,2 g	14,4 g
Só	2,0 g	2,8 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗