



Pizzarolle Low Carb

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gouda, jung am Stück	190 g
Speisequark, Magerstufe	160 g
Eier	4 St.
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Oliven, schwarz	4 EL
Rucola	30 g
Parmaschinken	60 g
Tomaten, gehackt	200 g
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Für den Teig 110 g Gouda in groben Stücken in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Quark, Eier und 1 Prise Salz für den Teig hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 4 verrühren. Anschließend umfüllen, Mixbehälter reinigen und trocknen.
2. Teig rechteckig auf das vorbereitete Backblech streichen und ca. 15 Min. auf der mittleren Einschubleiste backen.
3. In der Zwischenzeit Belag vorbereiten. 80 g Gouda in groben Stücken in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend umfüllen.
4. Zwiebel schälen, halbieren, in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. zerkleinern. Ebenfalls umfüllen.
5. Oliven in Scheiben schneiden, Rucola waschen, trocken schütteln und quer in 5 cm lange Stücke schneiden. Schinken in grobe Stücke teilen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Oregano in den Mixbehälter geben und 10 Sek./Stufe 3 verrühren.
6. Gebackenen Teig mit Tomatensugo, Zwiebeln, Käse und Oliven belegen und weitere ca. 15 Min. backen.
7. Pizza mit Rucola und Schinken belegen, aufrollen und in 5 cm lange Stücke schneiden.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	351 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	22 g