

Low carb Pizza-Rolle mit Skyr

i Skyr ist eine Frischkäsezubereitung nach isländischer Tradition mit hohem Eiweiß- und sehr niedrigem Fettanteil, gut sättigend, unterstützt den Muskelaufbau und hilft bei der Körperfettreduktion.

Für 4 Personen

Zutaten für den Teig:

- 250 g. Skyr
- 4 Eier
- 1 Handvoll geriebener Käse (Gouda oder Parmesan)
- 1 Prise Salz

Zutaten für die Füllung:

- 150 g. passierte Paradeiser oder Gemüse-Sugo nach Belieben
- Schinken oder Thunfisch oder Champignons
- 1 Handvoll geriebener Käse nach Belieben
- Pizza Gewürz/Kräuter

Den Skyr, die Eier, geriebenen Käse und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren, auf einen mit Backpapier bedeckten Backblech gut verteilen und in dem vorgeheizten Backofen bei 180 Grad-Celsius Umluft 20 Min. backen.

Den Pizzaboden aus dem Ofen holen, die passierten Paradeiser darauf verteilen, mit geriebenem Käse und übrigen Zutaten belegen. Nach Belieben gerollt oder nicht gerollt weitere 15 min. im Ofen backen



Gerollte Pizza mit geriebenem Käse überbacken, dann in 2 cm dicke Scheiben schneiden und servieren könnte auch eine gute Idee sein



Arbeitszeit : 50 Minuten

Energieangaben pro Person: 320 kcal.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/C9MV3N5>