

Low Carb Brokkoli Pizza



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Thermomix

Zutaten für einen Low-Carb Brokkoli-Pizzaboden:

- **Zutaten für Brokkoli-Pizza-Boden**
- 300 g Brokkoli
- 2 Eier
- 150 g geriebener Käse
- 1 TL Salz
- 1 TL Pizzakräuter

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 30 Minuten

Teig-Zubereitung mit dem Thermomix

Gib den Brokkoli in Röschen in den Mixopf und zerkleinere ihn 5 Sekunden lang auf Stufe 6 zu feinen Körnchen. Dann kommen die Eier, das Salz und die Kräuter sowie der Käse dazu und werden 12 Sekunden lang auf Stufe 4 untergemischt.

Teig-Zubereitung auf herkömmliche Weise

Zerteile den Brokkoli in einzelne Röschen und häcksle ihn dann mit Hilfe einer Küchemaschine, eines Pürierstabes oder einem Messer zu kleinen Körnchen – pass aber auf, dass es kein Brei wird. Dann knetest du das Salz und die Pizzakräuter sowie den Käse und die Eier unter.

Brokkoli-Pizzaboden backen

Als nächstes wird der Brokkoli-Pizzaboden für 15-20 Minuten blind gebacken. Dafür heizt du deinen Backofen auf 200°C auf und verteilst den Brokkoli-Teig auf einem mit Backpapier belegtem Blech.

Wenn der Teig festgeworden und leicht gebräunt ist, nimmst du ihn heraus und belegst ihn ganz nach deinem Belieben. Wir verwenden dafür gern passierte Tomaten, Kochschinken, Champignons und Gouda-Käse.

Anschließend geht es für die belegte Low-Carb Pizza nochmal in den Backofen, bis dein Belag die gewünschte Färbung angenommen hat.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

