

Nr. 66: Pizza-Speciale

- auch gut wenn Gäste kommen -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 -150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
2		Eier	120 g
1/2		Paprika	30 g
1	Scheibe	Schinkenwurst	30 g
1/2	Packung	Mozzarella	60 g
5	Esstöffel	Weizenkleie	15 g
2	Esstöffel	Körniger Frischkäse	40 g
1	Prise	Pfeffer	1 g
1	Prise	Salz	1 g

Zubereitung:

Die Eier verrühren. Paprika in Würfel geschnitten mit den Eiern vermengen.
Den Kochschinken und den Mozzarella in kleinen Würfeln hinzugeben.
Weizenkleie und Frischkäse unterrühren.
Mit Salz und Pfeffer vermengen und auf einem Pizzablech ausbreiten.
Ca. 30 Min bei 250° backen.

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	165 kcal
Eiweiß (Protein)	12,4 g
Fett	10,8 g
Kohlenhydrate	3,1 g