

Nr. 74: Pfannenpizza

- Pizza leicht gemacht -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

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

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1		Ei	60 g
1		Eiweiß	30 g
		Roggen Vollkornmehl	25 g
		Milch, 1,5% Fett	20 g
1	kleine	Tomate	50 g
¹ / ₄	Portionen	Paprika	50 g
		Hartkäse, gerieben	50 g
¹ / ₄	Zwiebel	Zwiebeln	20 g

Zubereitung:

Eier, Eiweiß, Mehl und Milch in die Pfanne schlagen.

Den Teig würzen und vermengen.

2 Minuten warten und mit Tomate, Paprika, Käse und Zwiebeln belegen.

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	119 kcal
Eiweiß (Protein)	10,1 g
Fett	5,1 g
Kohlenhydrate	6,8 g