Figurschlanke “Ersatzpizza” alla Kochtrotz

Wenn ihr es in der Gewürzmühle macht, nehmt ihr entweder 2 Gläser (eins für den Boden und eins für die Käse) oder ihr schreddert erst den Käse. Den Käse müsst ihr vor dem Zerkleinern in Stücke schneiden sonst klappt es nicht. Interessanterweise schmeckt der Harzerkäse echt gut auf der Ersatzpizza und gar nicht wie er riecht (der riecht “bäh” finde ich 😉 □)

Zutaten für zwei Portionen:
Boden:
2 Eier Gr. M
90 g Thunfisch in Wasser mit 2 EL Flüssigkeit
60 g Wasser
1 TL Flohsamenschalen feinst gemahlen
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Paprika
2 Stück Backpapier
Belag:
80 g Frischkäse 0,2 % Fett

100g Spitzpaprika rot
50 g Frühlingszwiebeln
100 g Harzerkäse fein gerieben (z.B. Gewürzmühle oder Multizerkleinerer)

Zubereitung:
1. Alle Zutaten für den Boden sehr fein pürieren und 5 Minuten ruhen lassen (Gewürzmühle oder Multizerkleinerer).
2. Backofen mit auf 220 °C Blech vorheizen.
3. Backpapier auf das Backblech legen und die Masse für den Boden ausgießen und dünn verteilen. Für 10 Minuten backen.
4. Boden aus dem Ofen nehmen und auf das andere Backpapier stürzen. Das erste Backpapier vorsichtig abziehen.
5. Frischkäse auf dem Boden verteilen, Paprika und Frühlingszwieben ebenfalls verteilen und obenauf noch den Käse geben.
6. Für circa 10 Minuten backen.

Flohkugeln – Keto Brötchen – glutenfrei

Rezpet von kilokegeln
Foto und Test von Melanie Gläser

Zutaten:
150 g gemahlene Mandeln
25 g Flohsamenschalen
2 TL Backpulver
1/2 TL Salz
3 Eiweiß
150 ml kochendes Wasser

Zubereitung:
Alles mixen, 6 Kugeln formen und ca 45 min bei 175C Umluft

Bitte keine knusprige Kruste wie bei normalen Brötchen erwarten