

MINI PIZZEN

REZEPT FÜR 3 MINI PIZZEN

Zutaten:

- 30 g passierte Tomaten
- 30 g Champignons
- 20 g Zucchini
- 15 g Mais aus der Dose
- 15 g Olivenöl

3 Scheiben **Mevalia Pan Carrè** oder
Mevalia Pan Rustico
(ca. 20 g pro Scheibe)

Salz, Pfeffer, Basilikumblätter, Origano

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C Umluft oder 220 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Champignons und Zucchini in Scheiben schneiden, Mais abtropfen lassen. Auf die Brotscheiben passierte Tomaten geben, mit den gewünschten Zutaten belegen und mit Olivenöl beträufeln, nach Geschmack würzen. Brote ca. 10 Minuten überbacken.



Nährwertangaben:	Pro Scheibe Brot (Pan Carrè)
Energie	108 kcal
Fett	6,1 g
Kohlenhydrate	11,3 g
Protein	1,0 g
Phenylalanin	28,9 mg
Tyrosin	21,0 mg
Leucin	49,4 mg

Nährwertangaben:	Pro Scheibe Brot (Pan Rustico)
Energie	141 kcal
Fett	6,9 g
Kohlenhydrate	17,0 g
Protein	1,1 g
Phenylalanin	31,6 mg
Tyrosin	23,2 mg
Leucin	43,8 mg

Mevalia | LOW PROTEIN