

PIZZA MIT KARTOFFELN UND CHAMPIGNONS



REZEPT FÜR 1 PIZZA

(ca. 20 cm Durchmesser)

Zutaten:

- 190 g Grundteig (siehe S. 97)
- 80 g gekochte Kartoffeln
- 30 g gekochte Champignons

Salz, Pfeffer, Origano, Rosmarin
Etwas Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden, Champignons in Scheiben schneiden und ein wenig anrösten. Backofen auf 225 °C Umluft bzw. 240 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Pizzateig mit öligen Händen direkt auf dem Backpapier zu einer Pizza formen. Pizza mit Kartoffeln und Champignons belegen, mit Salz, Pfeffer und Origano würzen, ein wenig Rosmarin darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und 10 Minuten backen.

Nährwertangaben:

	Pro Pizza (Grundrezept)
Energie	452 kcal
Fett	10,7 g
Kohlenhydrate	88,4 g
Protein	2,5 g
Phenylalanin	97,8 mg
Tyrosin	79,7 mg
Leucin	166,3 mg

Nährwertangaben:

	Pro Pizza (mit Kartoffel)
Energie	509 kcal
Fett	10,8 g
Kohlenhydrate	99,5 g
Protein	4,9 g
Phenylalanin	189,4 mg
Tyrosin	147,5 mg
Leucin	294,4 mg

Mevalia | LOW
PROTEIN