

SCHNELLE PIZZATASCHE

REZEPT FÜR 1 PORTION

Zutaten:

- 1 STK **MEVALIA Pizza Base**
- 35 g **MEVALIA Burger Mix**
- 45 ml Wasser
- 1 TL Öl
- 15 g Lauch
- 30 g Tomaten
- 20 g Eisbergsalat
- 20 g Joghurt 3,5%
- 3 g Knoblauch
- Salz, Pfeffer, Chilipulver



Zubereitung:

Burger Mix würzen und Öl und Wasser unterrühren. Quellen lassen. Lauch in feine Ringe, Salat in Streifen und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken und mit Joghurt in einer Schüssel vermischen.

Den ungebackenen Pizzaboden halbieren.

Die Burgermischung zwischen zwei Blättern aus Frischhaltefolie dünn auf die Größe eines halben Pizzabodens ausrollen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und von beiden Seiten knusprig anbraten. Gleichzeitig einen Plattengrill erhitzen und die Pizzabodenhälften ca. 3 - 5 Minuten backen. Pizzaböden mit Joghurtmischung bestreichen und mit Salat, Gemüse und Burgermischung belegen.

Zusammenklappen und servieren.

Nährwertangaben:	gesamtes Rezept
Energie	594,96 kcal
Fett	13,62 g
Kohlenhydrate	100,71 g
Protein	4,49 g
Phenylalanin	160,47 mg
Tyrosin	131,29 mg
Leucin	291,34 mg