

# Low-Carb-Pizzarolle

## Zutaten

### Teig

- 160 g Gouda, in Stücken. Ich nehme gerne Bergkäse
- 250 g Skyr (natur)
- 3 Eier
- 1 TL Pizzagewürz
- $\frac{1}{4}$  TL Salz
- 3 Prisen Pfeffer

### Belag und Fertigstellung

- 15 g Tomatenmark
- 2 EL Wasser
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- $\frac{1}{4}$  TL Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL Pizzagewürz

Oder statt den o.g. Zutaten mein Rezept Pasta- und Pizzasauce nutzen

- 50 g Salami, in Streifen (1 cm), siehe Tipp  
oder 50 g gekochter Schinken, in Streifen (1 cm), siehe Tipp
- $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika, in Streifen (5 mm)
- 2 – 3 Champignons, in Scheiben (5 mm)
- 30 g Rucola oder Eisbergsalat

### Zubereitung im TM 6

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

## **Teig**

1. Käse in den Mixtopf geben, 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern und umfüllen.
2. Skyr, Eier, 100 g zerkleinerten Gouda, Pizzagewürz, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 15 Sek./Stufe 3.5 verrühren, auf dem vorbereiteten Backblech gleichmäßig verteilen, dabei einen Rand (ca. 2 cm) frei lassen, und ca. 15 Minuten (180°C) backen.

## **Belag und Fertigstellung**

1. In einem Schüsselchen Tomatenmark, Wasser, Salz, Pfeffer und Pizzagewürz verrühren. Teig dünn mit der Tomatensauce bestreichen, mit Salami, Paprika und Champignons belegen, mit dem restlichen zerkleinerten Käse bestreuen und weitere 10 Minuten (180°C) backen.
2. Pizza abkühlen lassen, mit Rucola belegen, vom Backpapier lösen, mithilfe des Backpapiers aufrollen, in 4 Stücke schneiden und servieren.

## **Zubereitung ohne TM 6**

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

## **Teig**

1. Käse in grobe Stücke reiben.
2. Skyr, Eier, 100 g zerkleinerten Gouda, Pizzagewürz, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, verrühren, auf dem vorbereiteten Backblech gleichmäßig verteilen, dabei einen Rand (ca. 2 cm) frei lassen, und ca. 15 Minuten (180°C) backen.

## **Belag und Fertigstellung**

1. In einem Schüsselchen Tomatenmark, Wasser, Salz, Pfeffer und Pizzagewürz verrühren. Teig dünn mit der Tomatensauce bestreichen, mit Salami, Paprika und Champignons belegen, mit dem restlichen zerkleinerten Käse bestreuen und weitere 10 Minuten (180°C) backen.
2. Pizza abkühlen lassen, mit Rucola belegen, vom Backpapier lösen, mithilfe des Backpapiers aufrollen, in 4 Stücke schneiden und servieren.

## **Tipps & Tricks**

- In diesem Rezept kannst du Wurst- und Gemüsereste verwerten, die du gerade im Kühlschrank hast.
- Nutze mein Rezept für Pasta- und Pizzasauce statt den Zutaten Tomatenmark, Wasser, Salz, Pfeffer und Pizzagewürz.