

Lowcarb pizza

Ingrediencie:

170g strúhaného tvrdého syra

2 lyžice lučiny

85g mandľovej múky (použila som špaldovú)

1 vajce

himalájská soľ

koreníe

bylinky na ochutenie (rozmarýn, tymián) popr. cesnak

topping podľa chuti – ja som použila rajčinový pretlak, šunku, čerstvé rajčiny, mozzarellu, vajce.

Postup:

1. Strúhaný syr spolu s lučinou vložte do menšieho hrnca a na miernom plameni rozohrejte
2. Roztečený syr zmiešajte s lučinou tak, aby sa vám vytvorila jemná hmota
3. Pridajte mandľovú/ špaldovú múku, soľ, koreníe, bylinky a všetko dôkladne premiešajte
4. Zmes odstavte z plameňa a vmiešajte vajce
5. Hmotu dôkladne prepracujte tak, aby vám vzniklo pevnejšie cesto
6. Cesto vložte medzi dva papiere na pečenie a rozváľajte tak, aby bolo vysoké cca 0,5cm
7. Odoberte horný papier a rovnomerne do cesta pomocou vidličky vytvorte dierky
8. Vložte do vopred vyhriatej trúby a pečte pri 220°C do zlatista (10-15minut).
9. Pokiaľ chcete cesto chrumkavejšie, vyberte ho vtedy, keď sa horná vrstva upeče a otočte ho tak, že upečené cesto položíte na nový papier na pečenie a opatrne odstránite ten, na ktorom sa pieklo
10. Druhú stranu pizzy nechajte opäť upiecť do zlatista
11. Potom pizzu vyberte z trúby, pridajte vami zvolený topping a pečte ďalších 5-10 minút podľa druhu ingrediencií. Pokiaľ pridávate mäso, opečte ho vopred na panvičke a do trúby ho dajte iba prehriať.
12. Podávajte posypané listovým šalátom a zaliate olivovým olejom.

