

Zucchinipizza

Für 1 Blech

Man nehme

- 500g Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 4 Eier
- 1 Packung geraspelter oder gestiftelter Käse
- 1 Packung gewürfelter Schinken
- Minimal Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ Tasse Rapsöl

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermengen. Das Ganze auf ein Blech oder eine feuerfeste Schale verstreichen und im Backofen bei 200°C Ober- & Unterhitze / (Umluft:150°C) ca. 35 min. nach Sichtkontakt bis zur erwünschten Bräunung backen.

Vorteile + Tipps

- Zucchini liefert viel Eisen
- Käse enthält viel Calcium und hochwertiges Eiweiß
- Rapsöl liefert viele einfach - & mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für gesunde Arterien sorgen und die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend.
- Eier sind sehr gute Eiweißlieferanten, da das Eiweiß aus Eiern vom Körper komplett verwertet werden kann. Eier liefern alle Vitamine außer Vitamin C.
- Schinken liefert ebenso Eiweiß und auch Fett, das für einen guten Geschmack sorgt