



Gesundheits- und Ernährungscoaching  
für Low Carb, LCHF & Paleo

## LOW CARB PIZZA MIT THUNFISCHBODEN

### **für den Teig:**

4 Eier  
2 Dosen Thunfisch in eigenem Saft  
etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **für den Belag:**

1 Paket Mozzarella  
1 Paprika in Streifen oder mundgerechte Stücke geschnitten  
ca. 70 g zuckerfreie Salami  
ca. 80 g Parmesan  
ca. 300 g Pizza-Tomatensauce (fertig gekauft ohne Zuckerzusatz oder selbstgemacht)

### **Zubereitung:**

Eier, Thunfisch, Salz und Pfeffer mit einer Gabel vermengen bis der Thunfisch fein zerlegt ist (bis er keine groben Stücke mehr hat und gut mit dem Ei vermengt ist).

Diese Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 180 Grad 25-30 Minuten backen (bis der Teig leicht gebräunt ist). Nun den Teig aus dem Backofen holen und auf einer Arbeitsplatte oder einem Tisch stürzen. Vorsichtig das Backpapier abziehen. Ein neues Backpapier auf das Backblech legen und den Teig auf das neue Backpapier legen (später bekommt man sonst das Backpapier nur sehr schwer vom Thunfisch getrennt).

Jetzt den Pizzaboden mit der gewürzten Pizza-Tomatensauce bestreichen und auf Wunsch ergänzen mit Oregano, Thymian oder weiteren Kräutern. Mit Mozzarella, Paprika, Salami und Parmesan belegen und die Pizza für 10-15 Minuten in den Backofen geben. Fertig!