



# Knusperboden/Pizzaboden Low Carb Keto



**Zutaten für einen  
Pizzaboden  
(1 Backblech/6 Portionen)**

60g weiche Weidebutter

1 Ei (M)

100g Magerquark

70g Weizenkleber

30g Kartoffelfasern

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Backpulver

**Nährwerte für 1 Portion von 6**

1,8g KH/9,5g F

13,3g EW/182 Kcal

**Zubereitung:**

1. Alle Zutaten (Weizenkleber unbedingt abschließend zufügen, da der Teig sich sonst nicht gleichmäßig verarbeiten lässt!) in einer Rührschüssel mit Hilfe eines Knethakens zügig zu einem festen Teig verarbeiten.
2. Den Backofen auf 160 Grad Umluft kurz vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig mit einem Nudelholz o. ä. (Backpapier auf den Teig legen) gleichmäßig ausrollen.
4. Den Teig ca. 10 Minuten (Pizza) oder 12 Minuten (Flammkuchen) vorbacken.
5. Den vorgebackenen Teig nach Wunsch belegen und je nach Bräunung 10-12 Minuten fertigbacken.

[www.ketometabolic.de](http://www.ketometabolic.de)

Kochseminare/Vorträge ketogene Ernährung