

LOW CARB PIZZAROLLE

mit Hähnchen, Tomaten & Rucola

ZUTATEN (4 Personen)

500 g Skyr oder Quark
200 g geriebener Käse
6 Eier
2 TL Pizzakräuter
Salz
8 EL Tomatensoße
2 EL Frischkäse
2 TL Tomatenmark
Salz & Pfeffer
6 Scheiben Hähnchen-
brust-Aufschnitt
4 Tomaten
4 Handvoll Rucola
2 TL Pizzakräuter

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Skyr, geriebenen Käse, Eier, Pizzakräuter und Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen für 20 Minuten backen.

Aus Tomatensoße, Frischkäse und Tomatenmark eine Soße anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust-Scheiben und die Tomaten in Streifen schneiden.

Den Teig aus dem Ofen nehmen, mit der Tomatensoße bestreichen und mit Rucola, Tomaten und Hähnchenbrust belegen. Mit Pizzakräutern bestreuen. Von der Längsseite zu einer Rolle aufrollen und die Pizzarolle in Scheiben schneiden.



Stephan oder Herr Minder
Kfz-Mechatroniker



©Adobe Stock/#46908455