



Ernährungs- und Kräuterzentrum

Kloster St. Marienstern

Rezepttipp - Berechnung der BE-Einheit

- Gemüsekräuterpizza -

Zutaten und Zubereitung für den Teig pro Blech (großes Blech für Gastroofen):

400 g Quark,
8 EL Milch
12 EL Olivenöl,
2 Ei
800 g Mehl (Weizen und Roggen) – **608 g KH**
2 Päckchen Backpulver
2 Prise Salz

Quark, Olivenöl, Milch und Ei mischen. Dann das Mehl und Backpulver zugeben und einen Teig kneten. Ausrollen und auf ein gefettetes Blech legen.

Zutaten und Zubereitung für den Belag

250 g Tomatenmark mit drei Händen voll klein geschnittener Kräuter (Liebstöckel, Basilikum, Oregano, Petersilie, ...) und zerdrückten Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße auf den Teig streichen. Pizza mit 500 g Paprikastückchen (**25 g KH**), 250 g Zucchini-scheiben (**10g KH**), und 1 Dose Mais (**60 g KH**) belegen. Zwei Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Pizza verteilen. Mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Alles zum Schluss mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Pizza bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen ca. eine halbe Stunde backen.

BE –Berechnung:

Insgesamt pro Blech 703 g Kohlenhydrate entspricht 35,15 g KH pro Portion.

Das sind 3 Broteinheiten pro Stück Pizza.

Für Ihren Einkauf empfehlen wir

.....
qualitätsgeprüfte regionale Direktvermarkter.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Homepage www.ekz-marienstern.de im Regional und Servicebereich.