

Zutaten

Portionen:
1

Pizzasauce:

- 100 g Passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Oregano

Pizzateig:

- 100 g Dinkelmehl
- 30 g Proteinpulver
- 75 g Magerquark
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- ein Schuss Wasser



Dauer
35 Minuten



Energie
540 kcal / Portion



Protein- &
kohlenhydratreich

Zubereitung

- Für die Pizzasauce die Knoblauchzehe fein hacken, mit den Tomaten, dem Tomatenmark vermischen und nach Belieben würzen.
- Dinkelmehl, Proteinpulver, Salz und Backpulver miteinander vermengen.
- Den Quark mit einem Löffel unterrühren.
- Einen kleinen Schuss Wasser hinzugeben und mit den Händen eine feste Teigkugel kneten (ggf. noch etwas Wasser hinzufügen).
- Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche geben, den Pizzateig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- Mit Tomatensauce und beliebigen Zutaten belegen.
- Pizza bei 200 °C für 20 Minuten backen.

Tipps & Tricks:

Vegetarische Pizza:

- Belag: 50 g Brokkoli, 50 g Paprika, 50 g Mozzarella
- 704 kcal / 59 g Protein / 13 g Fett / 85 g Kohlenhydrate

Thunfisch Pizza:

- 100 g Thunfisch, 1/2 Zwiebel, 30 g Emmentaler
- 761 kcal / 79 g Protein / 12 g Fett / 82 g Kohlenhydrate

Durchschnittliche Nährwerte

(Pizza ohne Belag)

	pro 100 g	pro Portion (315 g)
Energie	720 kJ / 172 kcal	2259 kJ / 540 kcal
Protein	15 g	48 g
Fett	< 1 g	2 g
Kohlenhydrate	25 g	80 g
Ballaststoffe	2 g	5 g

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung