



220 gram
groenten per
portie *

Keto Amandelpizza met tomaten-spinaziesalade

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Ben je dol op pizza, maar kun je die niet eten omdat er veel teveel koolhydraten in zitten? Een keto gene pizza gemaakt met amandelmeel is dan een goed idee. Het is niet alleen lekker, maar heeft ook grote gezondheidsvoordelen; het is koolhydraatarm, bevat veel vet en is eiwitrijk. Let op dit is een keto gene gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 733 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Crème fraîche	<i>ml</i>	30	60	90	125
Amandelmeel	<i>g</i>	50	100	150	200
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	50	75	100	150
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Tomaat	<i>g</i>	100	300	450	600
Spinazie	<i>g</i>	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Klop de eieren met de crème fraîche, het amandelmeel, de helft van de geraspte kaas, Italiaanse kruiden en een snuf zout los in een ruime kom en roer tot een plakkerig deeg. Verdeel het deeg dun over de bakplaat en bak de amandel-pizzabodem in 10-15 minuten goudbruin onderin de oven.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd de helft in plakjes. Spoel de spinazie onder de kraan en laat heel goed uitlekken.
4. Haal de pizzabodem uit de oven. Beleg met een deel van de tomaat, spinazie en ui en bestrooi met de overgebleven kaas. Bak de pizza nog eens 10 minuten in de hete oven.
5. Snijd de overgebleven tomaat, spinazie en ui heel klein en schep alles goed door elkaar. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper. Serveer de amandelpizza met de tomatensalade erop of ernaast.

Tip: Gebruik wat crème fraîche om aan het eind over de amandelpizza te druppelen. De tomaten-spinaziesalade is ook erg lekker met een scheutje balsamicoazijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

