



Keto Amandelpizza met prei

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Als je ketoëen eet is amandelmeel een hele goede keuze omdat het koolhydraatarm is en een geweldige smaak en textuur heeft. Vandaag bakken we een heerlijke amandelpizza met een topping van prei. Een prei is een lekkere, pittige groente met een heerlijk aroma waar je heel veel kanten mee op kunt. Let op! Dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 727 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	st	1	2	3	4
Crème fraîche	ml	30	60	100	125
Amandelmeel	g	50	100	150	200
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Prei	st	1	2	3	4
Rode ui	st	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie (of boter)	el	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 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 (onder in de oven).
3. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak de prei in 5 minuten zacht en laat daarna goed uitlekken. Pel de ui en snijd in ringen.
4. Haal de amandelpizzabodem uit de oven. Beleg met de prei en uiringen en bestrooi met de overgebleven kaas. Bak de pizza nog eens 10 minuten in de hete oven.

Tip: Het is ook heel lekker om wat Italiaanse kruiden door het deeg te mengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

