



Keto Amandelpizza met paprika en spinazie

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Hou je van pizza maar wil je zo min mogelijk koolhydraten eten? Dan is deze amandelpizza wat voor jou! We maken het beslag van amandelmeel en beleggen de pizza met groenten en kaas. Het grote verschil met gewoon meel is dat amandelmeel maar weinig koolhydraten bevatten en veel gezonde vetten en vezels. Let op dit is een keto-geen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 696 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>	35	65	100	125
Amandelmeel	<i>g</i>	50	100	150	200
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Spinazie	<i>g</i>	75	150	250	300
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	450	600
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<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 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.
3. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en roerbak de groenten kort op een hoog vuur. Was de spinazie, laat heel goed uitlekken en snijd kleiner. Bak de spinazie 1 minuut mee. Bewaar een beetje groenten voor een lekkere salade ernaast.
4. Haal de pizzabodem uit de oven. Bestrooi met de geraspte kaas en beleg met de groenten. Bak de amandelpizza nog een paar minuten in de warme oven.
5. Maak van de overgebleven groenten een salade en serveer met een dressing van mosterd, olijfolie extra vierge, zout en peper. Serveer de amandelpizza met de salade ernaast.

Tip: Je kunt ook een deel van de kaas door het beslag roeren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

