



220 gram
groenten per
portie *

Keto Amandelpizza met salie-spruitjes en wortelpeterselie

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Als je ketoëen eet is amandelmeel een hele goede keuze omdat het koolhydraatarm is en een geweldige smaak en textuur heeft. Deze pizza is belegd met smakelijke, winterse seizoensgroenten. Perfect voor een voedzame en verwarmende maaltijd. Let op! Dit is een ketoëen 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
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Griekse yoghurt	<i>ml</i>	40	75	125	150
Amandelmeel	<i>g</i>	50	100	150	200
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Wortelpeterselie	<i>g</i>	100	200	300	400
Spruitjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse salie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Veldsla	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	<i>tl</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 bekleeft een bakplaat met bakpapier.
2. Zorg dat de oven goed heet is. Klop de eieren met de yoghurt, 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. Was of schil de wortelpeterselie en snijd in plakjes of blokjes. Verwijder de lelijke blaadjes van de spruitjes. Snijd de spruitjes in dunne plakjes. Hak de salie klein. Verwarm de olie in een bakpan en bak de wortelpeterselie 5-6 minuten op middelhoog vuur. Voeg de spruitjes toe en bak nogmaals 4-5 minuten tot de groente beetgaar zijn. Voeg de boter en salie toe aan de pan en bak nog even mee op laag vuur. Breng op smaak met een snuf nootmuskaat, peper en zout.
4. Beleg de amandelpizza met de groenten en bestrooi met de overgebleven kaas (je kunt het nu nog even in de oven plaatsen zodat de kaas smelt, maar dat hoeft niet). Serveer met de veldsla.

Tip: Je kunt een beetje yoghurt ook los roeren met olie, zout en peper en over de amandelpizza verdelen. Voeg eventueel wat chilivlokken toe voor wat extra pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

