



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 spinazie en groene paprika. Groene paprika's worden uiteindelijk rood als je ze door laat groeien en zijn dus eigenlijk nog niet rijp. Daarom bevatten groene paprika's ook de minste hoeveelheid suiker. Let op dit is een ketoëen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 716 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ei	st	1	2	3	4
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Amandelmeel	g	50	100	150	200
Ui	st	1	1	2	2
Spinazie	g	75	150	250	300
Groene paprika	st	0.5	1	2	3
Geraspte kaas	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	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.
2. Klop de eieren met de crème fraîche, het amandelmeel 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 spinazie, laat heel goed uitlekken en snijd kleiner. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Hussel met een beetje olie.
4. Haal de pizzabodem uit de oven. Bestrooi met de geraspte kaas en beleg met de helft van groenten. Bak de amandelpizza nog eens 10 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 ermaast.

Tip: Je kunt de groenten ook roerbakken en de amandelpizza ermee beleggen. Het is ook erg lekker om Italiaanse kruiden door het deeg te mengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

