



Keto amandelpizza met gekaramelliseerde pompoen en ui

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een pompoen is een grote, ronde vrucht met een harde schil en zacht, oranje vruchtvlees. Het is familie van de komkommer, de courgette en de meloen. Officieel is het een vrucht omdat er pitjes in zitten, maar we eten hem als groente. Wij hebben de pompoen alvast voorgesneden zodat je dit gerecht snel kunt bereiden. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 678 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
Amandelmeel	<i>g</i>	50	100	150	200
Boeren crème fraîche	<i>ml</i>	35	65	100	125
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Rode ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Gesneden pompoen	<i>g</i>	200	400	600	800
Honing stick	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Boter	<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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Klop de eieren met het amandelmeel, de helft van de crème fraîche, 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 10-12 minuten goudbruin onderin de oven.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verwarm boter in een bakpan en bak de ui met de voorgesneden pompoen 10 minuten op middelhoog vuur. Schenk een klein beetje water erbij tegen aanbranden. Voeg de honing toe en bak nog 2 minuten.
4. Haal de amandelpizza bodem uit de oven. Bestrijk de bodem met de overgebleven crème fraîche kruid met zout en peper. Beleg daarna met de pompoen, ui en de overgebleven kaas en bak de amandelpizza nog eens 10 minuten in de hete oven.

Tip: Als niet alles op de amandelpizza past, kun je een deel ernaast serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

