

Pressemitteilung

Low Carb Pizza mit Thunfischboden: Die italienische Spezialität im als gesundes Fitness-Food

**Kleiner Tipp - große Wirkung;
ohne Teig aus Mehl & Co. wird die geliebte Pizza zum perfekten Fitness-Food.**

Holzwickede. An und für sich steht Pizza nicht wirklich auf dem Speiseplan, wenn man versucht sich gesund und sportlich zu ernähren. Doch selbst die sonst so fettige, italienische Köstlichkeit kann man mit einem kleinen Trick ziemlich fitnessgerecht zubereiten. "Hier ist es besonders die Kombination aus Kohlenhydraten und Fett, die auf die Hüften geht und die Pizza so ungesund macht.", weiß Till Schiffer von Prinz-Sportlich.de. Mit etwas Kreativität lässt sich aus Thunfisch und Ei eine 1A Teigalternative erstellen, die nicht nur von den Nährwerten her top ist, sondern auch noch richtig gut schmeckt.

Zutaten für die Low Carb Pizza

2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft, 2 Eier, Gewürze nach Wahl: z.B. Oregano, Thymian, Basilikum, Chili, Knoblauch, Belag nach Wahl: z.B. passierte Tomaten, Hähnchenbrust, Paprika, Zwiebeln, Mais, Käse (Parmesan, körniger Frischkäse, Mozzarella, Feta etc.)

Zubereitung

Den Thunfisch zunächst gut abtropfen lassen und die Flüssigkeit ausdrücken, damit der Thunfisch möglichst trocken ist. Anschließend den Thunfisch zerkleinern und in einer Schüssel mit den Eiern vermengen. Diese Masse ist der Pizza-Boden. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Thunfisch-Ei-Masse kreisförmig auf dem Blech verteilen. Hierbei sollte der Teig nicht dünner als 0,5 cm sein, da er sonst später leicht auseinander fallen kann. Vor dem Backen die Masse leicht auf dem Blech andrücken. Der Boden kommt für 15 Minuten bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen.

Sobald der Pizzaboden fest ist kann er nun nach Wunsch belegt werden. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Passierte Tomaten oder andere wässrige Lebensmittel jedoch am besten nur sparsam nutzen, damit eure Pizza nicht zu nass wird. Der Pizza mit Gewürzen nach Wahl den restlichen Schriff geben und anschließen die belegte Pizza nochmal für 10-15 Minuten in den Backofen packen, bis Rand und Käse knusprig und goldbraun sind.

Über Prinz-Sportlich.de

Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 115.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNI Q GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.

Holzwickede, 27.02.2016

Herausgeber:
UNI Q GmbH
Rhenus Platz 2
59439 Holzwickede
Tel. 02301 94580-0
www.un-iq.de

Communication:
Jens Krömer
Manager Communication
Tel. 02301 94580-16
presse@un-iq.de

