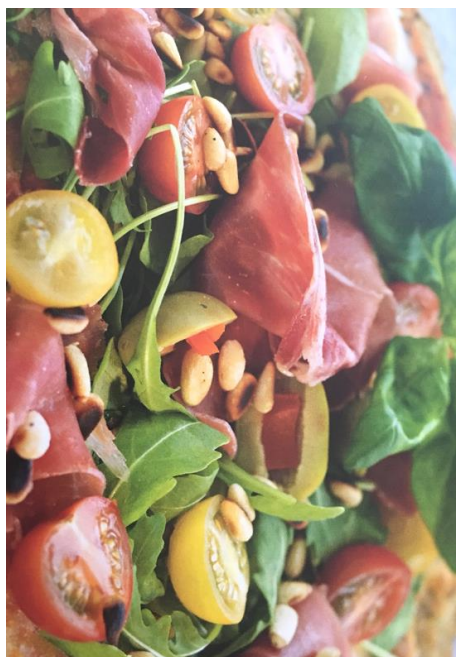


Pizza z niskim IG

Ten przepis na fantastyczną pizzę bez węglowodanów z pewnością Was zachwyci. Ciasto jest zrobione z plew, które z łatwością dostaniecie w eko-sklepach. To ciasto jest mega chrupiące, smaczne i może zostać uzupełnione przez wszystkie możliwe dodatki!



*Pizza z
niskim IG*

** * **

*Akademia
Dobrej Diety*

Składniki na 1 dużą pizzę:

SOS POMIDOROWY

- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek
- 1 puszka przecieru pomidorowego (ok 400g)
- 1 łyżka stołowa ajwaru
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i czarny pieprz

CIASTO

- 2 jaja
- Sól
- 4 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- 1 dl śmietany lub wody
- 3 łyżki stołowe plew (sposzowane nasiona psyllium)

NADZIENIE

- 150g sera mozzarella
- 2 łyżeczki suszonej bazylii lub oregano
- 25g świeżej rucoli
- 3 palstry suszonej na powietrzu szynki np. parmeńskiej
- 1-2 pomidory
- 1 łyżka stołowa orzechów pini

Kilka świeżych liści bazylii

Przygotowanie:

Zacznij od przygotowania sosu pomidorowego: obierz i posiekaj czosnek oraz cebulę. Podgrzej oliwę w garnku. Smaż cebule i czosnek przez kilka minut. Dodaj przecier pomidorowy, ajwar, bazylię i gotuj przez ok 10 min. Dopraw solą i pieprzem i odstaw do ostygnięcia.

Nastaw piekarnik na 200 st C. Rozbij jaja do miski, ubij je z solą oliwą i śmietaną, dodaj plewy i pozostaw na kilka minut, aby ciasto napęczniało. Jeśli jest tak apotrzebujesz to ciasto rozcieńczyć.

Rozgnieć ciasto na blasze obłożonej papierem do pieczenia. Rozsmaruj na wierzchu sos pomidorowy i dodaj tartą mozzarellę oraz suszoną bazylię. Piecz ok 15 min.

Wyjmij pizzę z piekarnika i dodaj rukolę, szynkę, pokrojone pomidory, orzechy pini i świeże liście bazylii.

Smacznego !

