

## Fitness Pizza



| *Zubereitung: 15 min* | *Backzeit: 25 min* |



### Zutaten (1 Person):

- 100g Magerquark
- 50g geriebener Käse
- 2 Eier
- Pfeffer und Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 1EL Wasser
- 1 TL Oregano
- 25g Käse deiner Wahl
- Alles was auf eurer Pizza noch fehlt



Protein: 38%



Fett: 51%



Kohlenhydrate: 11%

### Und so geht's:

Magerquark, Eier und geriebenen Käse mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.

Bei 180° ca. 20 Min. backen.

In der Zeit das Tomatenmark mit einem Esslöffel Wasser, etwas Salz, Pfeffer und Basilikum vermengen und auf den fertigen Teig streichen.

Den gehobelten Parmesan darüber streuen, den Schinken und die halbierten Kirschtomaten verteilen und weitere 5 Min. backen.

Zum Schluss die Pizza mit dem Rucola belegen und servieren.