

Powered by www.fitnesskwax.de

PIZZABODEN

(Für ein Blech)

	Kcal	Fett	EW	KH
2 Eier	180	14	16	1
40 g Gluten	182	0,5	40	4,8
40 g Gelatinepulver	148	0	36	0
1 El Olivenöl	83	9,2	0	0
GESAMT:	539	23,7	92	5,8
PRO STÜCK (Ein viertel , ohne Belag)	135	6	23	1,5
PRO STÜCK (Ein viertel mit Tomatenmark (250ml))	146	6	24	3,2

Alles zusammen verrühren und auf dem Backblech mit Backpapier verstreichen.
5 min. bei 180 grad anbacken und dann belegen.

Powered by www.fitnesskwax.de