

PORTIONEN

10

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

PIZZASCHNECKEN

Pizza! Pizza!

Es sind dann doch die lieb gewordenen Gerichte, sie einem manchmal fehlen, oder? Ist aber nicht schlimm, denn es gibt auch LowCarb Möglichkeiten, genau diese Gerichte weiterhin zu genießen.

Du findest hier auf meiner Seite ja schon weitere Pizzarezepte aus Hefe- oder **Fatheadteig**. Hier eine schnelle Version, die ich als Pizzaschnecken verarbeitet habe. Das ist ein kleiner Snack, Partyfood, Hauptgericht (dann eben nicht nur eine) oder auch Essen zum Mitnehmen zur Arbeit eine gute Möglichkeit.

Wie bei einer Pizza auch, kannst Du Dir natürlich den Belag – also in diesem Fall die Füllung – nach Deinem Gusto aussuchen. Ich bin da eher klassisch geblieben.

P.S.: Wie Du weißt, ist diese Website nichts, mit dem ich Geld verdiene, sondern ein Hobby. Wenn Du mich dabei ein wenig unterstützen möchtest, **freue ich mich** darüber!



ZUTATEN

Für den Teig:

- 250 gr. Quark (20%)
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 100 ml heißes Wasser
- 10 g Trockenhefe
- 1 TL Zucker (wird im Hefeprozess in Kohlensäure umgewandelt)
- 50 gr. **Goldleinsamenmehl**
- 50 gr. **Sojamehl**
- 15 gr. **Bambusfaser**
- 10 gr. **Flohsamenschalenmehl**
- Salz

Für den Belag:

- ca. 100 ml passierte Tomaten
- 5 braune Champignons
- 100 g frisch geriebenen Käse (hier Gouda)
- 8 Scheiben Schinken – z.B. Schwarzwälder oder auch Salami

*Heute mal Pizza in kleinen
Portionen gefällig?*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Wasser mit der Hefe und dem Zucker verrühren und ca. 10 min ruhen lassen. In dieser Zeit kannst Du die verwendeten trockenen Zutaten für den Teig gut untereinander vermischen, sowie den Quark und die Eier untereinander gut verquirlen.

SCHRITT 2

Ofen auf ca. 160 Grad Umluft aufheizen.
Hefewasser zum Quark-Ei-Gemisch geben und gut umrühren. Danach die Mehlmischung dazu geben und so lange (am besten mit dem Flachrührer) kneten, bis ein geschmeidiger und gut formbarer Teig entstanden ist.

SCHRITT 3

Den Teig auf einer bemehlten (z.B. mit Bambusfaser) Unterlage nochmals mit den Händen kneten. Und dann zwischen 2 leicht bemehlten Dauerbackfolien oder Frischhaltefolie zu einem großen Rechteck ausrollen. Der Teig ist aus meiner Sicht sehr schön geschmeidig, so dass das kein Problem darstellt.

SCHRITT 4

Teig auf Dauerbackfolie oder Backpapier und einem Backgitter für ca. 5-8 min in den Ofen geben. Der Teig wird leicht angebräunt. Um dem Bilden einer Blase vorzubeugen, kannst Du den Teig vorher mit einer Gabel leicht anpieksen.

SCHRITT 5

Pilze und Schinken in kleine Stückchen schneiden, so dass Du später den Teig incl. Füllung gut aufrollen kannst.
Leicht gebräunten Teig aus dem Ofen nehmen und mit Käse, Tomaten, Schinken und Pilzen belegen. Nun den Teig schön eng aufrollen und in ca. 2-3 cm breite Stücke schneiden.

SCHRITT 6

Die einzelnen Schnecken mit der Schnittseite auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Backgitter legen, leicht schräg andrücken und dann das Backgitter wieder in den Ofen geben. Weitere 15 min backen.

SCHRITT 7

Nach dieser Zeit die Schnecken mit Käse bestreuen und nochmal für weitere 5 min in den Ofen, bis dieser goldbraun und schön verlaufen ist. Nun nur noch anrichten und genießen.