

Lachs-Spinat Piccolinis



Zutaten (für 1 Portion):

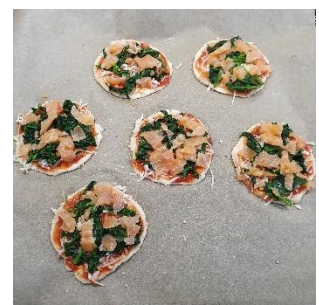
25g Neutrales Proteinpulver
75g Dinkelmehl Typ 630
75g Skyr
2ml Rapsöl
20g Wasser
60g Passierte Tomaten
60g Blattspinat
60g Räucherlachs
40g Reibekäse leicht
Salz & Oregano

Zeitaufwand:

- 20 Minuten
- Im Ofen: 18 Minuten

Zubereitung:

- 1) Proteinpulver, Skyr, Rapsöl, Wasser, 1 kleine Prise Salz und Dinkelmehl (70g von 75g) zu einem Pizzateig verkneten.
- 2) Mithilfe von 5g Dinkelmehl 6 runde Mini-Pizzaböden formen.
- 3) Pizzaböden auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen.
- 4) Mini-Pizzaböden belegen mit passierten Tomaten, Oregano, Reibekäse, Lachs und Spinat.
- 5) Für etwa 18 Minuten in den Ofen bei 180°C Umluft (ohne Vorheizen).
- 6) Guten Appetit!



Nährwerteangaben pro Portion (6 Stück)

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Proteinpulver (25g)	94,5	0,6g	19,8g	1,2g
Dinkelmehl (75g)	260,3	51,8g	9,8g	0,9g
Skyr (75g)	48	3,0g	8,3g	0,2g
Rapsöl (2ml)	16,6	0,0g	0,0g	1,8g
Passierte Tomaten (60g)	16,2	2,3g	1,1g	0,1g
Räucherlachs (100g)	108	0,0g	12,6g	6,6g
Blattspinat (60g)	13,8	0,8g	1,7g	0,2g
Reibekäse leicht (40g)	102	1,2g	10,8g	4,4g
Total 1 Portion	659	59,7g	64,1g	15,4g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Nährwerte pro Stück:

Total 1 Stück	110	10,0g	10,7g	2,6g
----------------------	------------	--------------	--------------	-------------

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de