

## Lachs-Spinat Piccolinis



### Zutaten (für 1 Portion):

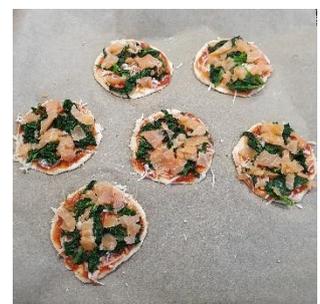
25g Neutrales Proteinpulver  
75g Dinkelmehl Typ 630  
75g Skyr  
2ml Rapsöl  
20g Wasser  
60g Passierte Tomaten  
60g Blattspinat  
60g Räucherlachs  
40g Reibekäse leicht  
Salz & Oregano

### 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
<b>Total 1 Portion</b>	<b>659</b>	<b>59,7g</b>	<b>64,1g</b>	<b>15,4g</b>

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

### Nährwerte pro Stück:

<b>Total 1 Stück</b>	<b>110</b>	<b>10,0g</b>	<b>10,7g</b>	<b>2,6g</b>
----------------------	------------	--------------	--------------	-------------

#### Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: [jeioskitchen.de](https://jeioskitchen.de)