

## **Swetlana's Protein Pizza**

Für den Teig:

125g Dinkelmehl

50g Protein (Geschmacksneutral)

100g Magerquark

1 TL Backpulver

Wasser (esslöffelweise)

Prise Salz, Oregano (frisch oder getrocknet), Knoblauchpulver

Für den Belag:

Tomatensauce, Tunfisch, Rote Zwiebeln (oder auch ohne), Käse.

Nach dem du die Pizza aus dem Backofen rausgenommen hast:

Tomaten und Rucola drauf

*Zubereitung: alle trockene Zutaten zusammenmischen, dann den Quark dazu geben. Anschließend esslöffelweise (wichtig!) etwas Wasser hinzugeben und den Teig sehr gut kneten. Esslöffelweise ist sehr wichtig, weil wenn man hier zu viel Wasser hinzugibt, wird es ein klebriger Teig, der sich nicht gut ausrollen lässt.*

*Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Teig nach Wahl belegen und ca. 15-20 min backen.*

*Guten Appetit!*

