

Frühstücks – Lizza

Dieser Beitrag enthält Werbung für Lizza

Einfach und schnell lässt sich diese wunderbare Kreation aus dem Low Carb Teigboden herstellen! Probiert es aus – es schmeckt köstlich!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei



Für 1 Lizza

1 Teigboden von [Lizza](#)

100g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)

Salz

Pfeffer

80g Mozzarella – Bällchen

4 Scheiben Bacon

1 kleines Ei

4 Mini-Tomaten

Ein kleines Stück gelbe Paprikaschote

Kresse

1. Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Lizza auspacken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Lizza auf mittlerer Schiene 6 Minuten vorbacken.
3. Unterdessen die Zutaten für den Belag vorbereiten. Bacon in einer Pfanne kurz und hell braten, beiseite legen. Tomaten waschen und vierteln. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. Den Lizza – Boden aus dem Ofen nehmen, umdrehen und kurz

abkühlen lassen, sonst verläuft der Schmand auf dem Teigboden.
5. Lizza mit Schmand oder Sauerrahm bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mozzarella – Bällchen, Bacon, Tomaten und Paprika belegen. Lizza im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 12 Minuten backen. Etwa 6 Minuten vor beendeter Backzeit das Ei auf die Lizza geben. Fertige Lizza aus dem Ofen nehmen und mit frischer Kresse bestreuen.



