

Fitness Karička pizza

Potrebuje

- - 250g jemný odtučnený tvaroh
- - 6 polievkových lyžíc pomletých ovsených vločie na jemno
- - 1 vajíčko
- - Korenie na pizzu
- - Kečup
- - Suroviny podľa vlastnej chuti (salám, šunka, hríby, kukurica, atď atď)
- - Syr na struhanie
- - Tavený syr Karička (trojuholníky)

Postup

Tvaroh, vločky, vajíčko a Karička syr trojuholnik (ja ho pokrámam na kocky, ale môže sa roztlačiť), zmiešame a necháme 10 min. cesto odstáť. Rozotrieme ho na plech a pečieme 10min. pri 200°C. Potom príde paradajkový základ – kečup. A pridáme prísady podľa vlastnej chuti + postrúhaný syr na vrch. A na koniec dáme zapieť na ďalších 10min. pri 200°C.

Hotovoooo Dobrú chuť Vám prajem.

Tento recept nám posielal: Marek z Piešťan

náročnosť: nízka

čas: Cca 30min.

porcie: 8