

Ulrikas Lågkolhydratpizzor

goda

Pizza utan vetemjöl och utan snabba kolhydrater. [Här kan du se hur jag lagar dom](#)

Ingredienser

Pizzabotten – 2 st

3 ägg

1 ½ msk fiberhusk

1 1/2 tsk bakpulver

225 g riven västerbottenost

Topping pizza 1 (1 171 kcal / pizza)

½ dl ajvar relish

125 g mozzarella

50 g Parmaskinka

pinjenötter

100 g cocktailtomater

½ rödlök

1 krm pizzakrydda

25 g rucolasallad

Basilika

Salt

Svartpeppar

Ringla lite olivolja över

Topping Pizza 2 (1 516 kcal / pizza)

2 msk grön Pesto

150 g Chevre

1-2 Rödbetor

$\frac{1}{2}$ dl Valnötter

Flytande Honung

Salt

Svartpeppar

Rosmarin

Fikon

Gör så här

Pizzabotten

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda alla ingredienser till degen. Låt stå 10 minuter. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och tryck ut degen till två stora runda pizzor eller flera små. Förgrädda i ugnen cirka 8-10 minuter.

Pizza 1

Gör så här: Bred på ett jämnt lager ajvar relish med hjälp av en sked. Skala och skiva rödlöken och lägg på pizzan. Fördela mozzarella över pizzan. Dela tomater och lägg över. Grädda

pizzan i ugnen tills osten blivit gyllenbrun, cirka 10 minuter. Toppa med ruccola, skinka, basilika och ringla över lite olivolja. Salta och peppar strö över pizzakrydda.

Pizza 2

Koka rödbetorna al dente, låt svalna och skär de sedan i klyftor. Bred på ett jämnt lager pesto med hjälp av en sked. Fördela chevre, rödbetor och valnötter på pizzan. Strö över salt, peppar, rosmarin och ringla över lite honung. Ställ in pizzan i ugnen tills osten blivit gyllenbrun, cirka 10 minuter. Toppa med rosmarin och färska fikon.