

Low carb - Pizzawrap



Zutaten: 2 Portionen

- 250g Magerquark
- 3 Eier
- 100g geriebener Käse
- Salz, Pizzagewürz

Belag:

- 1 EL Frischkäse
- 4 EL Ketchup oder pürierte Tomaten
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Pizzagewürz
- 1 Tomate in Scheiben geschnitten
- 2 Scheiben Schinken in Streifen
- ¼ Eisbergsalat in Streifen geschnitten



Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Quark, Eier, Käse in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pizzagewürz abschmecken. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Im Backofen ca. 20 Minuten backen.
- Frischkäse, Ketchup, Senf und Tomatenmark verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Teig mit der Soße bestreichen und den Zutaten belegen. Mit Pizzagewürz bestreuen.
- Von der Längsseite aufrollen und in Scheiben schneiden.

Nährwerte pro Portion:	370 kcal	38 g EW	18 g Fett	12 g KH	g Ballaststoffe
------------------------	----------	---------	-----------	---------	-----------------