



Pizza keto

Steps: 6

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

250 g	mozzarella rasă	4 linguri	cremă de brânză
1	ou	90 g	făină de migdale
1 linguriță	praf de copt	1 linguriță	ierburi aromatice italiene

Instructions

Pizza keto este o reinterpretare delicioasă a clasicului italian, adaptată pentru a se potrivi principiilor dietei ketogenice.

1. Preîncălzește cuptorul la 220 °C.
2. Într-un castron de sticlă, adaugă mozzarella și crema de brânză. Încălzește compoziția în cuptorul cu microunde timp de 30 de secunde și amestecă până obții o masă omogenă de brânză topită.
3. Adaugă făina de migdale, praful de copt, oul și ierburile aromatice peste brânzeturi și amestecă.
4. Când compoziția este omogenă, formează o bilă din aluat. Pune bila pe o foaie de hârtie de copt și întinde-o.
5. Coace coca în cuptor timp de 10 minute.
6. Scoate tava din cuptor, adaugă toppingurile preferate (găsești mai jos o listă cu alimentele permise în dieta keto) și coace pentru încă 7-8 minute.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.

Pizza keto

Stand 08.02.2024