

Low Carb Jackfruit-Pizzaboden

Ein Rezept von Korinna Boge



Dieses Rezept ist vegetarisch.

Zutaten:

- 1 Dose junge JACKY F. Bio-Jackfruit
- 100 g körniger Frischkäse
- 1 Ei + 1 Eiklar
- 10-15 g Dinkelkleie



Zubereitung:

1. Die Jackfruit unter kaltem Wasser abbrausen und gut ausdrücken.
2. Etwa 150 g der Jackfruit mit den anderen Zutaten vermischen und mit einer Gabel zu einem Teig zerdrücken. Die restliche Jackfruit wird als Belag aufgehoben.
3. Den Jackfruit-Teig auf ein Backpapier geben und flach drücken, bis er etwa 1 cm dick ist.
4. Den Jackfruit Pizzaboden für 30 Minuten bei 200 Grad backen.
5. Den Pizzaboden vom Backpapier lösen, nach Wunsch belegen und auf dem Grillgitter weitere 10 Minuten backen.

