

# 5 PIZZA KLASSIKER FÜR EINEN *flachen Bauch*



**GESUND IM LEBEN**

## **Hinweis**

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD

## **5 Pizza Klassiker für einen flachen Bauch**

Pizza ist das Lieblingsessen vieler, aber nicht unbedingt etwas, mit dem man gezielt abnehmen kann. Dabei ist es vor allem der Teig, welcher ungesund werden kann und viele Kalorien enthält. Auch die Beläge sind oftmals nicht sehr ausgewogen.

In diesem Report werden jedoch fünf Rezepte vorgestellt, welche sich an verschiedene Arten zum Abnehmen richten, darunter Low Carb oder eine Pizza mit wenigen Kalorien.

In allen Fällen kann man den Belag dann selbst entscheiden, der Teig ist aber wichtig. Der normale Pizzateig trägt nämlich die meisten Stolperfallen für das eigene Gewicht und Wohlbefinden. Zu Belegen gibt es im Fazit noch ein paar hilfreiche Tipps.

# 1. Vollkorn-Pizza

Anstatt mit herkömmlichem Weizenmehl wird dieses Rezept mit Vollkornmehl zubereitet. Dieses ist deutlich gesünder und hat zudem auch einen einzigartigen Geschmack.

## Zutaten:

*1 Würfel frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe*

*250 g Vollkornmehl*

*150 ml lauwarmes Wasser*

*2 EL Olivenöl*

*1 TL Salz*

*1 Prise Zucker*

*(Soße und Belag nach Wahl)*

## Zubereitung:

Die Hefe sollte in der Hälfte vom Wasser klein gemacht werden. Zusammen mit Zucker verrühren. Wassergemisch dem Mehl hinzugeben und auch mit den restlichen Zutaten vermengen.

Das geht per Hand oder mit einem Rührer.

Teig gehen lassen. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und für mindestens eine Stunde an einen warmen Ort stellen. Teig ausrollen und belegen. Danach für 15 Minuten bei 200 Grad in den Ofen.

## Nährwerte:

Kalorien	464 kcal
Kohlenhydrate	75g
Eiweiß	14g
Fette pro Portion	10g

## 2. Blumenkohl-Pizza

Ein sehr abenteuerlich klingendes Rezept, aber Blumenkohl-Pizza ist hervorragend als Low Carb Option gedacht.

### Zutaten:

*500 g Blumenkohlröschen*

*1 Ei*

*2 EL gemahlene Mandeln*

*80 g (Ziegen)frischkäse*

*1 TL Oregano*

*(Soße und Belag nach Wahl)*

### Zubereitung:

Blumenkohl zerkleinern, mit einem Mixer, einer Raspel oder einem Messer. Am Ende sollte eine Art Blumenkohl-Reis entstehen. Diesen dann für 5 Minuten blanchieren und in ein Sieb abgießen. Danach den Blumenkohl in einem sauberen Küchentuch auspressen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Restliche Zutaten mit der Blumenkohl-Masse vermengen und gut kneten. Teig ausbreiten, aber noch nicht belegen. Erst für 30 bis 40 Minuten backen lassen. Erst gegen Ende belegen und dann nochmal 10 Minuten backen.

### Nährwerte:

Kalorien	271 kcal
Kohlenhydrate	20g
Eiweiß	20g
Fette pro Portion	14g

### 3. Low Carb Pizza mit Magerquark

Ein einfaches und sehr schnelles Rezept für jedermann, der Low Carb macht.

#### Zutaten:

*150 g Magerquark  
150 g Käse (Sorte je nach Geschmack)  
2 Eier  
(Soße und Belag nach Wahl)*

#### Zubereitung:

Käse soll klein gerieben werden. Danach alle Zutaten gleichmäßig verrühren. Teig dünn ausbreiten und bei 200 Grad für 12 Minuten in den Ofen. Mit dem passenden Belag danach noch einmal für 5 Minuten backen.

#### Nährwerte:

Kalorien	487 kcal
Kohlenhydrate	6g
Eiweiß	50g
Fette pro Portion	27g

## 4. Zucchini-Pizza

Eine weitere gesunde Alternative ist ein Pizzateig aus Gemüse, in diesem Falle Zucchini.

### Zutaten:

*1 Zucchini*

*2 Eier*

*80 g geriebener Käse (Geschmack nach Belieben)*

*Meersalz*

*gemahlener Pfeffer*

*Knoblauchgewürz*

*(Soße und Belag nach Wahl)*

### Zubereitung:

Zucchini klein raspeln und danach in einem Tuch auspressen. Die restlichen Zutaten vermischen. Teig ausbreiten und bei 190 Grad für 15 Minuten in den Ofen.

### Nährwerte:

Kalorien	140 kcal
Kohlenhydrate	4g
Eiweiß	14g
Fette pro Portion	10g

## 5. Thunfischboden-Pizza

Für Thunfisch-Liebhaber ist diese Pizza hervorragend und sehr schnell zubereitet.

### Zutaten:

*2 Dosen Thunfisch*

*2 Eier*

*Nach Belieben würzen*

*(Soße und Belag nach Wahl)*

### Zubereitung:

Thunfisch aus der Dose gut trocknen. Saft abgießen, über einen Sieb schütten und auspressen. Thunfisch in einer Schüssel mit Eiern und Gewürzen vermischen. Teig flach ausbreiten und bei 200 Grad für 10 bis 15 Minuten backen. Danach beliebig gelegen und noch einmal für 10 Minuten backen.

### Nährwerte:

Kalorien	100 kcal
Kohlenhydrate	7g
Eiweiß	8g
Fette pro Portion	4g

## **Fazit**

Es gibt viele Alternativen, wenn es um die Pizza geht. Dabei ist vor allem der Teig entscheidend und macht schon einen großen Unterschied zum herkömmlichen Weizenmehl-Teig.

Der Belag sollte dabei ausgewogen sein, mit Gemüse, Käse und einer passenden Tomatensoße. Diese kann natürlich auch selbst hergestellt werden und muss nicht immer aus der Dose kommen.

Hier kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen.