

Pizza Céto

Cétogène - faible en glucides

Par portion

Glucides nets : 3% (8 g)

Fibres : 3 g

Matières grasses : 76% (90 g)

Protéines : 21% (55 g)

Kcal : 1069



Ingrédients (2 portions)

Croûte :

4 œufs

6 oz de fromage râpé, de préférence mozzarella ou provolone

Garniture

3 cuillères à soupe de pâte de tomates

1 cuillère à thé d'origan séché

5 oz fromage râpé

1 ½ oz pepperoni

Olives

Pour servir :

5 oz verts feuillus

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel de mer et poivre noir moulu

Instructions

Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).

Commencez par faire la croûte. Dans un bol de taille moyenne, cassez les œufs et ajoutez-y le fromage râpé. Bien brasser pour combiner le tout.

Utilisez une spatule pour étaler la pâte de fromage et d'œufs sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Vous pouvez former deux cercles ou simplement faire une grande pizza rectangulaire. Faites cuire au four pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la croûte de pizza devienne dorée. Retirez et laissez refroidir pendant une minute ou deux.

Augmentez la température du four à 450 °F (225 °C).

Étalez la pâte de tomates sur la croûte et saupoudrez l'origan sur le dessus. Garnissez de fromage et déposez le pepperoni et les olives par-dessus.

Faites cuire au four encore 5 - 10 minutes ou jusqu'à ce que la pizza soit dorée.

Servez avec une salade fraîche.