



Brokkoli Pizza aus der Pfanne

Dieses Rezept aus den sozialen Medien müsst ihr unbedingt mal ausprobieren. Es ist gesund, schnell gemacht, lecker und Low Carb. Das geht sogar für Kinder würde ich meinen. Ich würde es jedoch beim nächsten Mal eher auf einem Backblech machen, dann wird die Pizza nicht so dick. Probiert es selbst mal aus.

Zutaten für eine Pizza aus der Pfanne oder ein Blech

1 Brokkoli
2 Eier
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter oder Pizzagewürz
Tomatensoße
für das Topping nach Geschmack: Tomaten, Mozzarella, Oliven, etc.

1. Den Brokkoli zerkleinern in einer Küchenmaschine.
2. Die Stücke in einer Schüssel mischen mit den Eiern und den Gewürzen
3. Alles in eine Pfanne geben wie ein Pfannkuchen, mit etwas Öl.
4. Abgedeckt 6-8 Minuten braten/stocken lassen.
5. Dann Tomatensoße obendrauf geben und das gewünschte Topping.
6. Dann nochmal mit dem Deckel drauf ein paar Minuten braten bis der Käse geschmolzen ist.

Gesundheitliche Vorteile von Brokkoli:

Von Brokkoli kann man eigentlich nie genug essen, er ist ein absolutes Super Food. Er enthält viel Vitamin C, Calcium und jede Menge Schutzstoffe, die vor freien Radikalen schützen, also Entzündungen hemmen. Das enthaltene Sulforaphan kann die Bildung und Vermehrung von Krebszellen hemmen. Es ist auch gut geeignet zum Abnehmen, da er entgiftende und zellerneuernde Wirkungen haben soll, außerdem stärkt er mit seinen Bitterstoffen die Verdauungsdrüsen.