

Cracker Pizza (4 personen)



Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

Bakspray/olijfolie, 16 stuks crackers (Leksands driehoekig/meergranen of volkoren)

Algemene afspraken voor het beleggen van de pizza's: groente onbeperkt en vis en/of vlees 100 gr in totaal. Dus 25 gr per cracker.

Bodembedekker:

Slankie smeerkaas

Tomaten passata suikervrij

Paturain light

Crème fraîche light

Vis of vlees:

Zwitserse strooikaas (Geska)

50 gr mozzarella light

100 gr rookvlees in reepjes gesneden

100 gr garnaltjes uitgelekt

100 gr gerookte kipfilet

Italiaanse kruiden, oregano, chili vlokken, peper uit de molen

Toppings:

1 st gesnipperde rode ui

½ prei, in dunne ringen gesneden

10 stuks olijven in ringen gesneden

5 blaadjes basilicum fijngesneden

50 gr broccoli fijngesneden

Handje rucola sla

10 Cherrytomaatjes gehalveerd

1 punt paprika in ringetjes gesneden

10 champignons in plakjes gesneden

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Spray een beetje Bakspray/olijfolie op een bakplaat.
- Smeer een laagje "bodembedekker" op iedere cracker. Meng of strooi er kruiden door/over naar smaak.
- Toppings er over strooien en garneren met vis en/of vlees.
- 5 minuten in de oven en smullen maar!

Menusuggestie

Varieer binnen de grenzen naar hartenlust. Gewone volkoren crackers of de vezelrijke zijn ook geschikt als bodem.

* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.