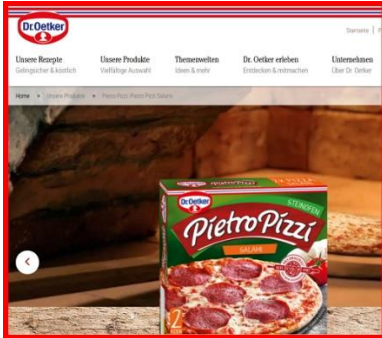


Rezeptbewertung Salami-Pizza und Spinat-Feta-Pizza

Pietro Pizzi Salami-Pizza

Quelle: www.oetker.at

Abgerufen, am 03.07.2020



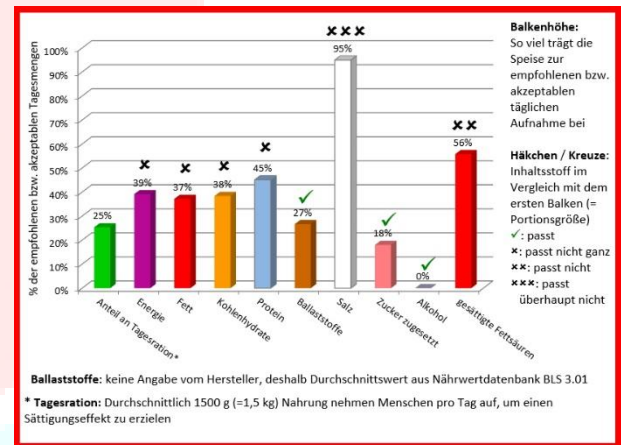
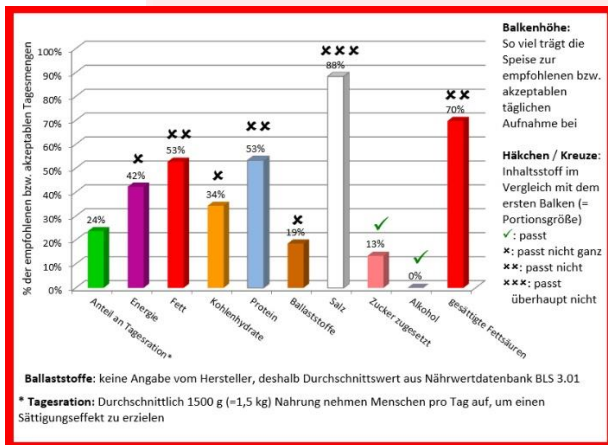
Pizza Spinaci e Feta

Quelle: www.janatuertlich.at

Abgerufen, am 26.06.2020



Bewertung der Inhaltsstoffe



Bezogen auf die Portionsgröße (erster Balken) hat dieses Gericht:

- + Eine angemessene Menge an Ballaststoffen
- Zu viel Energie, Fett, Kohlenhydrate, Protein und gesättigte Fettsäuren
- Viel zu viel Salz
- Relativ viel Zucker für ein pikantes Gericht

- + Eine angemessene Menge an Ballaststoffen
- Zu viel Energie, Fett, Kohlenhydrate, Protein und gesättigte Fettsäuren
- Viel zu viel Salz
- Relativ viel Zucker für ein pikantes Gericht

Wertgebende Inhaltsstoffe laut Packung

64 g passierte Tomaten, 39 g Salami, 30 g Mozzarella Käse und 30 g Edamer Käse

133 g Bio-Dinkelmehl, 52 g Bio-Tomatenpüree, 20 g Bio-Tomaten, 46 g Bio-Mozzarella, 30 g Bio-Feta, 30 g Bio-Spinat

Anmerkung:

Pizzen haben einen geringen Wassergehalt und sind meist üppig belegt. Die Energiedichte lässt sich senken, wenn der Käse- und Salami-Anteil vermindert werden und gleichzeitig mit mehr Gemüse belegt wird. Ein positives Beispiel für eine selbst gemachte Gemüsepizza finden Sie [hier](#).