

# Простейшее тесто для пиццы



На 100 грамм:  
Калорийность: **68,49 ккал.**  
Белки: **8,57 г.**  
Жиры: **3,55 г.**  
Углеводы: **0,51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostejshee-testo-dlya-piccy/>

## **Ингредиенты:**

- 125 гр натурального сыра тофу
- 1 белок (желток потом в начинку можно добавить)
- соль, специи и зелень по желанию

## **Приготовление:**

Рязмять тофу вилкой, затем смешать с белком и щепоткой соли. Выложить на противень, предварительно покрытый пергаментной бумагой.

Для одного человека (индивидуальная пицца) время приготовления - около 8-10 минут, затем добавить начинку и запекать еще минут 10-15. В целом, смотрите на глаз, тесто не должно сильно желтеть, иначе оно будет сухим при запекании с начинкой.