

BLUMENKOHL-PIZZA-BODEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 250 g Blumenkohl
- 30 g gemahlene Mandeln
- 2 Eier
- ½ TL Salz

Belag, z. B.

Tomatenmark
Pizzagewürz
Pfeffer

- 1 Zucchini
- 3 Champignons
- 1 Paprika

150 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 160 Grad vorheizen.
2. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden, dann in einer Küchenmaschine zu Blumenkohlreis zerkleinern; alternativ sehr fein schneiden oder reiben.
3. Den Blumenkohlreis mit Eiern, Salz und gemahlenden Mandeln zu einem glatten Teig verrühren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen (zum Beispiel als zwei runde Pizzen) und bei 160 Grad etwa 20 Minuten backen.
4. Die Pizza nach Wunsch belegen und noch einmal etwa 10 Minuten backen.

NÄHRWERTE pro Person: 440 kcal 31 g E 10 g KH

 20 min

 30 – 45 min

bei 160 Grad Celsius

KÄSE-MANDEL-PIZZA

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 175 g geriebener Käse, z. B. Mozzarella
- 30 g Frischkäse
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Weißweinessig
- 1 Ei
- ½ TL Salz

Belag, z. B.:

Tomatenmark
Pizzagewürz
Pfeffer

- 1 Zucchini
- 3 Champignons
- 1 Paprika

100 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Geriebenen Käse und Frischkäse in der Mikrowelle in 10-Sekunden-Intervallen vorsichtig erhitzen und zu einem Klumpen verrühren.
3. Die gemahlenden Mandeln, Salz, Ei und Weißweinessig hinzufügen und alles von Hand zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und ca. 10 – 15 Minuten golden backen.
5. Die Pizza aus dem Ofen nehmen und nach Wunsch belegen, dann erneut 10 – 15 Minuten backen.

NÄHRWERTE pro Person: 780 kcal 44 g E 14 g KH

 10 min

 30 – 45 min

bei 200 Grad Celsius