



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Pizza ohne schlechtes Gewissen

Zutaten (für 2 Personen)

300 g Blumenkohl

3 Eier

3 Eiweiß

1 EL Olivenöl

200g passierte Tomaten

1TL getrockneter Oregano

Belag: z.B. frische Ananas, magerer Schinken, Lachsschinken, Rucola,
Kirschtomaten, Light Mozzarella



Zubereitung

1. Den Blumenkohl pürieren und mit den Eiern und dem Eiweiß mischen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dünn mit Öl bestreichen, danach die Blumenkohlmischung dünn in Pizzaform auf das Backblech streichen.
3. Das Ganze bei 180 °C 20 Minuten im Ofen garen.
4. Die Tomaten und den Oregano mischen und damit den Blumenkohlboden bestreichen.
5. Danach beliebige Zutaten auf dem Boden verteilen und noch einmal bei 180 °C 5–10 Minuten im Ofen fertig backen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.