

Flohsamen-Pizza

Zutaten für den Teig (für 4 Personen):

- 3 Eier
- 300 g fettreduzierter Reibekäse
- 2 EL Flohsamen-Schalen

Backofen auf 220 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Eier leicht verschlagen, dann Käse und Flohsamen hinzufügen und zu einer Art Rührteig vermischen. Die Masse sollte dabei zähflüssig bleiben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder eine runde Pizzaform nehmen. Den Teig mit einem Löffel darauf verstreichen. Im Ofen auf der oberen Schiene etwa 10 Minuten backen, bis der Pizzaboden einen goldgelben Rand hat.

Belag nach Wunsch (z.B.):

- 4 Tomaten
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 80 g Kochschinken
- 125 g Mozzarella
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter

Tomaten und Spinatblätter waschen (oder 200 g Tiefkühl-Spinat in einem kleinen Topf auftauen), Mozzarella abtropfen lassen. Alles in Scheiben schneiden.

Den vorgebackenen Pizzaboden mit den weiteren Zutaten belegen. Nach Geschmack mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen. Die Pizza noch einmal 5-10 Minuten backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen