

Flohsamen-Pizza

Zutaten für den Teig (für 4 Personen):

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

Den 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.

Nun ein Backblech mit Backpapier auslegen oder eine runde Pizzaform nehmen. Den Teig mit 1 einem EL darauf verstreichen. Im Ofen auf der oberen Schiene etwa 10 Minuten backen, bis der Pizzaboden einen goldgelben Rand hat.

Belag nach Wunsch - zum Beispiel:

- 4 Tomaten
- 1 Handvoll frische Spinatblätter
- alternativ: etwa 200 g tiefgekühlter Blattspinat
- 80 g Kochschinken
- 125 g Mozzarella

Tomaten und Spinatblätter waschen (oder Tiefkühl-Spinat in einem kleinen Topf auftauen), den 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.

Nährwerte (pro Portion):

337 kcal, 47,5 g Eiweiß, 14 g Fett, 3,8 g Kohlenhydrate, 6,1 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Colitis ulcerosa (nur in der Ruhephase, sonst zu fettreich)

COPD

Fruktose-Intoleranz

Multipler Sklerose

Parodontitis

Untergewicht

Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 11.02.2019

Koch/Köchin:

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