

# Blumenkohlpizza

## Zutaten:

### Für den Boden:

550 gr Blumenkohl  
4 Eier  
80 gr gemahlene Haselnüsse  
50 gr Dinkelmehl  
1 TL Oregano  
1 TL Salz

### Für den Belag:

1 Dose passierte Tomaten  
2 TL Oregano  
1 TL Thymian  
Salz, Pfeffer  
geriebener Käse

## Anleitung:

Blumenkohl waschen, gut abtrocknen und zerkleinern, bis die Stückchen circa Reis-groß sind. Die Blumenkohlmasse auf Backpapier geben und bei 180°C etwa 10 Minuten trocknen und dann abkühlen lassen.

Die restliche Zutaten für den Boden gut mit der Blumenkohlmasse vermengen und den Teig entweder auf ein großes rechteckiges oder auf zwei Runde Formen geben, die mit Backpapier ausgelegt sind. Etwa 20 Minuten bei 200°C backen, bis der Boden leicht braun ist.

Für den Belag die passierten Tomaten mit den Gewürzen vermengen und auf dem Boden verteilen. Wenn ihr rohes Fleisch oder Gemüse auf eurer Pizza wollt, so gart dies bitte vor. Pizza nach Lust und Laune belegen und noch einmal für 10 Minuten bei 180°C in den Ofen schieben.

Ein Bisschen abkühlen und heiß genießen!

## Tipp:

Wenn euch ein Blech zu viel ist, macht doch einfach nur eine runde Pizza und bewahrt den restlichen Teig roh im Kühlschrank auf, wo er sich 1-2 Tage hält. Die geriebenen Nüsse und das Mehl sind vollkommen austauschbar durch ähnliche Zutaten wie Kokosmehl und Mandeln. Ihr solltet nur hinterher auf 130 Gramm insgesamt kommen.

XOXO

Sarah

