

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)
Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Pizza mit Gerstenflocken

50 g Gerstenflocken	mit 1/8 l heissem Wasser begossen abgekühlt mit mischen.
200 g Weizenvollkornmehl	
20 g Hefe	und
1 TI Honig	in 1/8 l lauw. Wasser auflösen, alles mit
1 Ei kaltgepr. Olivenöl	und
jod. Meersalz	zu einem Teig verkneten u. zugedeckt 20 Min. gehen lassen.
	Inzwischen:
3 Bd. glatte Petersilie	
1 Bd. Thymian	hacken.
1 TI Rosmarinnadeln	m. 1/4 l Wasser einmal aufkochen, abkühlen u. ausquellen lassen.
100 g Gerstenflocken	fein würfeln, m. d. Kräutern, d. ausgequollenen Flocken und mischen, würzen mit:
300 g Mozzarella	
200 g Crème fraîche	
1 durchgepr. Knoblauchzehe	
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	
400 g Netto Tomaten	Den Teig auf ein gef. Blech geben, Belag darauf verteilen, i. Scheiben geschn. darauf verteilen. Backen: 180 Grad ca. 30 Min.
Basilikumblättchen	Mit servieren.

Gesamt: Teig: 916,5 kcal : 16 = 57 kcal
Belag: 1814 kcal : 16 = 113 kcal
Gesamt: 2730,5 kcal : 16 = 171 kcal