

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Spinatpizza

275 g Weizenvollkornschrot, fein	und
100 g Roggenvollkornmehl	mischen u. eine Mulde hinein-
	drücken,
40 g Hefe	in
¼ l lauw. Wasser	in der Mulde auflösen,
1 TL Honig	
1 Prise jod. Meersalz	und
50 cm ³ kaltgepr. Diestelöl	auf d. Mehrrand verteilen u. d.
	Zutaten v. d. Mitte aus zu einem
	glatten Teig verkneten. Leicht
	mit Mehl bestäuben u.
	zugedeckt gehen lassen.
1 kg Spinat	verlesen, gründlich waschen,
	portionsweise kurz in kochen-
	dem Wasser blanchieren, gut
	abtropfen lassen.
200 g Schafskäse (40 %)	in kl. Würfeln schneiden, den
	gut abgetr. Spinat grob hacken.
2 Eier (Gr. L)	und
1 B. Crème fraîche	verrühren u. salzen, Spinat auf
	dem Teig verteilen, mit
etwas kaltgepr. Kürbiskernöl (1 El)	beträufeln, die Eier-Creme
	fraiche-Masse darauf verteilen,
	m. Schafskäse und
geh. Kürbiskernen (20 g)	bestreuen. Backen: 180 Grad
	ca. 30 Min.

Gesamt: Teig 1638,5 kcal : 16 = 102 kcal

Belag: 1501 kcal : 16 = 94 kcal

Gesamt: 3139,5 kcal : 16 = 196 kcal