

## Bunte Low Carb Veggie-Pizza mit Wirsingboden

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Pizza

110 g Wirsing  
2 Eier  
240 g geriebener Mozzarella  
55 g geschrotete Leinsamen  
1/2 Dose stückige Tomaten  
2 Esslöffel Tomatenmark  
1/2 gelbe Paprika  
1/2 rote Paprika  
2 Champignons  
1/4 Zucchini  
3 Frühlingszwiebeln  
1/2 Avocado  
Salz, Pfeffer  
frisches Basilikum

Für frischen Wind in Sachen Pizza sorgt dieser Boden aus grünem Wirsing, Ei, etwas Käse und geschroteten Leinsamen. Diese farbenfrohe Pizza ganz ohne Mehl macht Vegetarier sowie Low Carber satt und glücklich.

Am besten schmeckt der bunt belegte Boden mit selbstgemachter Pizzasauce.

- 1 -

Ofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Wirsing waschen und grob schneiden. Mit Eiern, 140 g Käse und Leinsamen pürieren bis ein Teig entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Teig auf das Backblech geben und mit zweitem Backpapier bedecken. Teig zwischen den Papieren mit der Hand zu einem runden, dünnen Boden ausstreichen. Oberes Papier vorsichtig abziehen. Boden 20 Minuten im Ofen backen.

- 4 -

Tomatenmark und stückige Tomaten verrühren. Sämtliches Gemüse klein schneiden.

- 5 -

Boden mit Tomatensauce einstreichen und mit allem Gemüse, außer der Avocado belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlichem Käse bestreuen.

- 6 -

Pizza erneut 10 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen. Mit Avocado belegen und mit Basilikum garnieren.