

Low-Carb-Pizza mit Blumenkohl und Chia-Samen

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Vorsätzen für das neue Jahr vereinen lässt. Weniger Kohlenhydrate, mehr Gemüse - nicht unbedingt die beste Voraussetzung, um einen Abend bei Antonio zu verbringen. Vielleicht nicht bei Antonio, aber bei mir. Mein Geheimnis: eine Low-Carb-Pizza vom Allerfeinsten. Der Boden: eine Mischung aus Blumenkohl, Kürbiskernen und Chia-Samen. Der Belag: eine Trilogie aus Tomaten, Mozzarella und Rucola. Auch lecker: Spinat, Schinken und Brokkoli. Was meine Gäste zu meiner Low-Carb-Pizza sagen? Mamma Mia, ist die gut! [Noch mehr Ideen, wie du Kohlenhydrate durch Blumenkohl ersetzen kannst, findest du hier.](#)

Zutaten für 1 Pizza

Für den Boden

3 Esslöffel Chia-Samen
1 Esslöffel Weizenkleie
125 ml Wasser
35 g Kürbiskerne
1/2 Blumenkohl
1/2 Teelöffel gemahlener Thymian
1/2 Teelöffel gemahlener Rosmarin
1/2 Teelöffel gemahlener Knoblauch
2 Teelöffel Olivenöl

Für den Belag

100 ml Tomatensauce
2 Tomaten
1 Päckchen Mozzarella
1 Handvoll Rucola

- 1 -

Chia-Samen mit Weizenkleie und Wasser mischen, 30 Minuten kaltstellen.

- 2 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 3 -

Kürbiskerne in den Food Processor geben und zu Mehl verarbeiten. Blumenkohl klein schneiden, dazugeben und miteinander vermischen. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 7 Minuten backen.

Ich liebe Pizza! Am liebsten mag ich den italienischen Klassiker ganz pur - mit Tomaten und Mozzarella. Und vielleicht auch noch mit ein paar Rucolablättern verfeinert. Aber mehr nicht! Wer die beste Pizza macht? Mein Lieblingsitaliener um die Ecke. Ein [knuspriger Boden](#), ein saftiger Belag - so muss eine Pizza schmecken. Blöd nur, dass sich Pizza nicht mit meinen guten

Low-Carb-Pizza mit Blumenkohl und Chia-Samen



- 4 -

Blumenkohl in eine Schüssel geben und mit Chia-Pudding, Olivenöl und Kräutern mischen. Auf dem Backblech verteilen und 30-35 Minuten backen, auskühlen lassen.



- 5 -

Blumenkohlboden mit Tomatensauce bestreichen und mit Tomaten und Mozzarella belegen. Im heißen Ofen 10-15 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Rucola garnieren.