

## Low Carb Rote-Bete-Pizza

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

8  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Pizza

#### Für den Boden

1 vorgekochte Rote Bete  
1 großes Ei  
20 g Kokosmehl  
1 Esslöffel Kokosöl  
1/2 Teelöffel Salz  
50 g Kichererbsenmehl  
40 g gemahlene Haselnüsse  
40 g Quinoamehl  
100 g Mandelmehl  
1 Teelöffel Backpulver

#### Für die Sauce

200 g passierte Tomaten  
2 Prise(n) Salz  
1 Prise(n) Zucker  
1 Teelöffel getr. Oregano  
1 Teelöffel getr. Basilikum  
1 Esslöffel Balsamicoessig

#### Für den Belag

3 braune Champignons  
50 g TK-Spinat  
50 g Gorgonzola  
50 g Mozzarella

auf Quinoamehl, dann auf Mandelmehl zu verzichten und einfach den Anteil an Kichererbsenmehl zu erhöhen.



- 1 -

Pizzaofen 10 Minuten vorheizen.

- 2 -

Rote Bete fein raspeln oder in der Küchenmaschine fein häckseln. In mehrere Lagen Küchenpapier geben und Saft ausdrücken.

- 3 -

Rote Bete in einer Schüssel mit Ei, Öl, Salz, Zucker und Backpulver vermengen. Nach und nach abwechselnd die Mehle und gemahlene Nüsse einkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig rund ausrollen.

- 4 -

Für die Tomatensauce alle Zutaten vermengen und abschmecken.

- 5 -

Low-Carb-Pizza hat oft ein Problem: Der Teig ist furchtbar staubig und trocken. Oder viel zu feucht. Ich dachte mir, das muss besser gehen! Ich hab mich also in unserer Versuchsküche eingeschlossen und bin nicht eher wieder herausgekommen, bis ich einen elastischen Teig hatte, der dem italienischem Pizzateig nahe kam. Einmal ab in den Pizzaofen und siehe da: Diese Rote-Bete-Pizza ist das Beste, was Low Carb dir zu bieten hat. Du kannst sogar einen Rand formen. Das Geheimnis: Ei macht den Teig flexibel, der Mix aus verschiedenen Low-Car-Mehlen sorgt dafür, dass du einen neutralen Geschmack bekommst und die Pizza nicht bitter wird. Wenn du nicht so viele Mehlsorten kaufen willst, empfehle ich dir, zuerst

## Low Carb Rote-Bete-Pizza

Für den Belag Pilze in Scheiben schneiden. TK-Spinat auftauen lassen und ausdrücken. Mozzarella ausdrücken und in Stücke reißen.

- 6 -

Pizza auf die Heizplatte legen, mit Tomatensauce, Spinat und Käse belegen und bei mittlerer Stufe ca. 7-8 Minuten backen.