

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Vollkornpizza

375 g Weizenvollkornmehl

vorbereiten.

30 g Hefe

mit

½ El Honig

mit

200 cm³ lauw. Wasser

glattrühren, mit etwas Mehl ver-
rühren,

140 cm³ kaltgepr. Olivenöl

zugeben, mit dem restlichen
Mehl durchkneten, zugedeckt
30 Min. gehen lassen.

2-3 Tl jod. Meersalz

Teig noch einmal zusammen-
kneten und

ungeh. Pflanzenmargarine

earbeiten, ein gefettetes Blech
damit belegen.

Belag:

600 g Netto Tomaten

100 g Netto Zwiebeln

125 g Netto Oliven

2 Mozzarella

Würzen mit:

jod. Meersalz, Pfeffer schwarz

Basilikum

Backen: 180 ° / ca. 30 Min.

Neue Herde: 150° / ca. 30 Min.

Teig: 2477,1 kcal : 16 = 154,8 kcal

Belag: 933,75 kcal : 16 = 58,35 kcal

Gesamt: 3410,85 kcal : 16 = 213 kcal