

Pizza

für 2 Personen 570 g = ca. **9,27 €**

Preis

Pizza-Teig (Boden):

70 g gelber Leinsamen		1,68 Stück	0,35 €
60 g Mandeln			0,96 €
35 g Zwiebel	=	0,5 Zwiebel	0,07 €
50 g Tomate	=	0,5 Tomate	0,15 €
50 g Möhre	=	0,5 Möhre	0,05 €
25 g Stauden-Sellerie	=	0,5 Stange	0,10 €
25 g Zitrone (nur Saft verwenden)		0,25 Zitrone	0,08 €
1,5 g Knoblauch	=	0,5 Zehe	0,02 €
3 g Salz	=	0,5 Teelöffel	0,02 €

Pizza-Belag:

25 g rote Paprika	=	0,5 Paprika	0,10 €
125 g Champignons	=	4 Champignons	0,50 €
100 g Lauchzwiebeln	=	5 Lauchzwiebeln	1,00 €

>>> <u>Tomatensoße</u>	(siehe unten)	>>>	2,41 €
>>> <u>Käse-Soße</u>	(siehe unten)	>>>	3,48 €

Leinsamen und Mandeln im Mixer pürieren und dann mit in die Küchenmaschine geben.
Alle Zutaten zum Teig in der Küchenmaschine zu einem feinen Teig zerkleinern.
Den Teig auf einen Paraflexx-Einlegeboden in 1 cm Stärke ausstreichen.
Diesen dann 6 Std. im Dörrgerät (nicht über 40°C) trocknen; nach 3 Std. wenden.
Beim Wenden den Paraflexx-Einlegeboden vorsichtig abnehmen.

Fertig-getrockneter Pizza-Boden mit der Tomatensoße betreiben.
Danach die Pizza mit fischem Gemüse belegen.
Am Schluss die Pizza mit der Käse-Soße vorsichtig auftragen.