

Ofenfrische Haferpizza - Grundrezept

vegan, glutenfrei

Fast jeder kennt das Gefühl, wenn man grade Lust auf eine Pizza hat, aber man eigentlich weiß, dass es nicht die gesündeste Mahlzeit ist. Genau dafür ist dieses Rezept eine gute Alternative. Zum Beispiel mit einer leckeren Tomatensoße und frischem Gemüse belegt und mit ein bisschen Käse überbacken oder schlicht mit etwas Quark, schmeckt die Haferpizza großartig.

45 Min. Zubereitung + 10 Min. Ruhezeit + 30-35 Min. Backzeit

Zutaten für 2 Pizzen (4 Portionen):

300 g Hafermehl
100 g Haferkleie
2 TL Backpulver
2 TL Flohsamenschalen
1 Prise Salz
400 ml Wasser

Zubereitung:

Hafermehl und Haferkleie in einer Schüssel miteinander vermengen.

Backpulver, Flohsamen und Salz hinzugeben und anschließend nach und nach Wasser hinzugeben.

Anschließend den Teig für ca. 10 Min. stehen lassen.

Den Teig gut durchkneten und in die gewünschte Form ausrollen. Anschließend den Teig ohne Belag für ca. 10-15 Min. in den Ofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) geben.

Wenn der Teig leicht gebräunt ist, mit gewünschtem Belag belegen und für weitere 20 Min. im Ofen backen lassen.

Variation:

Zusätzlich zu dem Backpulver, den Flohsamen und dem Salz kann nach Belieben noch 100 g Quark hinzugegeben werden.

Portionsgröße:

1 Stück etwa 200 g

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (200 g)
Brennwert	190 kcal	385 kcal
Fett	3,6 g	7,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g	1,0 g
Kohlenhydrate	29,9 g	59,9 g
davon Zucker	0,5 g	0,9 g
Ballaststoffe	6,3 g	12,6 g
Eiweiß	7,2 g	14,4 g
Salz	0,1 g	0,3 g
Beta-Glucan	2,6 g	5,3 g