



BLUMENKOHLPIZZA

ZUTATEN

1 Springform

1 Blumenkohl

2 Eier

Evtl. 100 g geriebener Gouda

Salz, Pfeffer

Belag:

½ Glas Tomatensauce mit Kräutern

½ Glas Kidneybohnen

½ Glas Mais

½ Zucchini

7 kleine Tomaten

80 g geriebener Gouda

Italienische Kräuter

ZUBEREITUNG

Blumenkohl waschen, den Strunk entfernen und garen. Anschließend zerdrücken, dann Ei und Käse untermischen und die Masse in eine Springform streichen. Tomatensauce auf dem „Pizzaboden“ verteilen, je ein halbes Glas Kidneybohnen und Mais darauf verteilen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden und die Tomaten vierteln, ebenso auf dem Boden verteilen. Zum Abschluss italienische Kräuter und Käse darüber streuen.

Backzeit: ca. 30 Minuten bei 180 Grad Umluft