ChiaPizza

Zutaten Boden

170	g	Buchweizenmehl
50	g	Chiasamen + 150ml Wasser
2	geh. TL	Flohsamenschalen
1	TL	Salz

Zutaten Belag

1	Dose	gehackte Tomaten
350	g	TK Spinat (aufgetaut)
2	TL	Salz
4		Knoblauchzehen (gerieben)
50	g	Tofu
1		Zwiebel (in Ringe geschnitten)
4	EL	Olivenöl
	etwas	Zimt

Zutaten Käse

50	g	Mandel- oder Cashewmus
2	EL	Zitronensaft
½	TL	Salz
1	EL	Hefeflocken
1	Msp	Kurkuma

Zubereitung Teig

Chiasamen für 10 Minuten in 150ml in Wasser einweichen. Währenddessen die restlichen trockenen Zutaten mischen und nach den 10 Minuten Quellzeit, die Chiasamen zu dem Teig geben und alles mit der Hand mischen. Immer wieder etwas Wasser zugeben, bis der Teig gut zu kneten und dann auszurollen ist. Das macht Ihr dann auch und legt ihn auf ein Backblech

Zubereitung Belag

Alle Zutaten für den Belag in einer Schüssel mischen und dann auf dem Teig verteilen und die Pizza bei 250 Grad für 12 Minuten backen.

Zubereitung Käse

In einer kleinen Schüssel alle Zutaten verrühren und nach der Backzeit auf der Pizza verteilen und nochmals 3 Minuten backen.

FERTIG!!