

Protein Thunfisch-Pizza

Zutaten:

- 35g Dinkelmehl
- 10g Leinsamenmehl (oder Mandelmehl oder mehr Dinkelmehl)
- 10g Weizenmehl
- 75g Quark bzw. vegane Quarkalternative
- Salz, optional: Pizzagewürz
- 3g Olivenöl
- 35g neutrales Backprotein (alternativ Mandelmehl/Reismehl/Hafermehl -> Haferflocken im Standmixer mahlen)
- Belag nach Gusto: Tomatenmark mit Kräutern, Tomatensoße, Thunfisch & Zwiebeln oder vegetarische bzw. vegane Fleischalternativen
- Protinella/Pizzakäse/Mozzarella oder veganer Reibekäse

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C mit Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Löffel miteinander vermengen.
3. Nun mit befeuchteten Händen das Olivenöl, 1 Prise Salz (Pizzagewürz), den Quark und etwas Wasser zu einem Teig miteinander verkneten.
4. Den Teig zu einem Kreis formen und auf ein Backpapier belegtes Blech legen.
5. Für 5-10 min backen, dann mit dem gewünschten Belag belegen und für weitere 10-15min backen. Die Backzeit kann je nach Backofen variieren.

Bon Appetit.

