



**ISS BUNT BLEIB GESUND**

Rezepte zum Abnehmen und  
Immunsystem stärken!

## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Röschen vom Blumenkohl trennen und in einer Küchenmaschine grob zerkleinern. Anschließend im Salzwasser 5 Minuten kochen. Die Masse in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und zum Schluss mit einem Küchentuch so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen.
2. Den Blumenkohl zusammen mit dem Streukäse, Ei, Knoblauch und Pizzagewürz in eine Schüssel geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
3. Den Teig 1 cm hoch auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, den Rand dabei etwas dicker lassen und 15 Minuten backen. Anschließend herausnehmen.
4. Das Tomatenmark mit dem Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen und dünn auf dem Pizzaboden verteilen.
5. Die Aubergine in dünne Scheiben schneiden und gut salzen. Den Feta in Stücke bröseln und die Pizza mit den Auberginenscheiben und Feta belegen.
6. Die Pizza mit Basilikumblättern belegen und noch mal 10 Minuten im Backofen backen.

## BODEN

125 g Blumenkohl
50 g Streukäse, light
1 Ei
1 TL Knoblauch, frisch gehackt
1 TL Pizzagewürz

## SAUCE & BELAG

1 EL Tomatenmark
2 EL Wasser
80 g Feta, 9 % Fett
0,5 Aubergine
Salz, Pfeffer, Basilikumblätter



453  
Kalorien



12g  
Kohlenhydrate



43g  
Eiweiß



23g  
Fett



7g  
Ballaststoffe