

# Pizzaboden aus Blumenkohl

200 g Blumenkohl

1-2 Eier

70 g Käse, gerieben

30 g feine Haferflocken

Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 200 °C bzw. Umluft 180 °C vorheizen.

Den Blumenkohl putzen und anschließend in der Küchenmaschine raspeln. Falls keine Küchenmaschine vorhanden ist, kann er auch per Hand geraspelt werden oder sehr fein gehackt werden. Den Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und leicht salzen. Mit einem zweiten Stück Backpapier abdecken und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. garen.

Inzwischen den Käse in einer Schüssel mit den Haferflocken, dem Ei und Pfeffer verrühren. Blumenkohl vom Blech nehmen, kurz abkühlen lassen und mit dem Käse-Ei-Mix mischen. Auf dem mit Backpapier belegten Backblech aus der Blumenkohlmischung einen runden pizzaähnlichen Fladen formen, mit den Händen platt drücken und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene weitere 15 Min. backen.

In der Zwischenzeit den Belag für die Pizza vorbereiten. Die Blumenkohlpizza aus dem Ofen nehmen, nach Belieben belegen und weitere 10 Min. backen.

Achtung, da die Pizza nur noch kurz in den Ofen geschoben wird, bitte keine zu dicken Zutaten verwenden und rohes Hackfleisch vermeiden.

Für Kinder mit Eiallergie:

Den vorgegarten Blumenkohl mit Haferflocken, Käse, etwas Wasser und Speisestärke mischen, würzen und genauso wie beim oberen Rezept weiterverfahen.