



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

GROENTENPIZZA (4 PERSONEN)

Ingrediënten:

- 250 gram meergranen mix voor brood
- 2 eetl. olijfolie
- 400 gram tomatenblokjes
- 2 tenen knoflook
- 150 gram kastanje champignons
- 1 rode paprika, in repen
- 1 rode ui, in ringen
- 2 bollen mozzarella light
- bloem

Werkwijze:

Kneed van de broodmix met de olijfolie en 150 ml lauw water een soepel deeg. Laat het deeg in een kom onder een schone theedoek 45 minuten rijzen op kamertemperatuur. Verwarm de oven voor op 225 graden. Maak 4 bollen van het deeg en rol op een bestoven (met de bloem) ondergrond de bollen tot pizzabodem. Leg deze op de bakplaat, bedekt met bakpapier. Schep de tomatenblokjes in een schaal, knijp de knoflook erboven uit en meng goed door elkaar. Bedek de pizza's ermee en beleg ze verder met de plakjes champignon, paprika en de rode ui. Scheur de mozzarella in kleine stukjes en verdeel ze over de pizza's. Bak de pizza's in ongeveer 15 minuten goudbruin en gaar.

Je kunt natuurlijk je eigen pizza nog lekkerder maken door er verse courgette, aubergine, taugé enz. op te gebruiken.

Eet smakelijk!

