

KOKOSPIZZA MIT BASILIKUM UND MOZZARELLA

Obwohl ich erst seit zwei Jahren Lebensmittelintoleranzen habe, esse ich heute mehr Pizza als früher. Damit es wirklich pizzaartig ist, verwende ich meine Paprikasauce als Belag und etwas Mozzarella, der im Ofen schön schmilzt. Wenn du keinen Käse essen möchtest, kannst du die Pizza noch mit vorgegarterem Gemüse belegen oder einfach nur Basilikum oder nach Belieben andere Kräuter verwenden. Der Fantasie ist hier kein Limit gesetzt.

Für die Pizzaböden

8 EL geschrotete Leinsamen
240 g Kokosmehl
8 EL Kokosjoghurt* oder
laktosefreier Naturjoghurt**,
(3,5 % Fett)
1 Msp. Salz
3–4 TL gemischte getrocknete
italienische Kräuter
(nach Belieben)

Für den Belag

½ Rezeptmenge Paprikasauce
ohne Leinöl (siehe Seite 183)
frische Basilikumblätter
250 g laktosefreier Mozzarella,
in Scheiben geschnitten (nach
Belieben)

Für die Pizzaböden die **Leinsamen** in eine Schale geben, mit 300 ml Wasser übergießen und 10–15 Minuten quellen lassen. • Inzwischen für den Belag wie auf Seite 183 beschrieben die halbe Menge **Paprikasauce** zubereiten (das Leinöl nicht zufügen). • Während der Saucengarzeit den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Alternativ vier runde Pizzableche mit Backpapier auslegen. • **Kokosmehl, Joghurt, Salz** und, falls verwendet, **Kräuter** mit den eingeweichten Leinsamen in eine Schüssel geben, vermischen und durchkneten. Den Teig in vier gleich große Portionen teilen und diese zu Kugeln formen. Die Teigkugeln auf den vorbereiteten Backblechen zu etwa 5 mm dünnen Kreisen flach drücken. • Die Backbleche in den vorgeheizten Ofen schieben und 15 Minuten backen. Herausnehmen und die Pizzaböden mit der Paprikasauce bestreichen. Die **Basilikumblätter** darüberstreuen und nach Belieben die **Mozzarellascheiben** darauf verteilen. Weitere 5 Minuten im Ofen backen, bis der Mozzarella schmilzt. • Die Backbleche aus dem Ofen nehmen und die Kokospizzen heiß servieren.

Tipp: Das Basilikum kannst du auch erst nach dem Backen über die Pizza streuen, falls dir das lieber ist. Ich finde es allerdings leckerer, wenn es mitgebacken wird. Bereite die Paprikasauce schon am Vortag zu, dann hast du mehr Zeit, um alles für die Einladung vorzubereiten.



ZUBEREITUNGSZEIT 50–55 MINUTEN

FÜR 4 PIZZEN