



Vegan Pizza

Ingrediënten (1 pizza):

Pizzabodem

- 500 g bloemkool (in roosjes)
- 3 tl lijnzaad (en 9 tl water)
- 150 g kikkererwtenmeel
- 150 g speltbloem
- 30 g gist
- snufje zout
- ½ tl oregano
- ½ tl knoflookpoeder

Spicy tomatensaus

- 100 ml passata
- 1 tl chilipasata (sambal)
- 1 tl tomatenpuree

Spinazie pesto

- 250 g verse spinazie (bevroren kan ook)
- sap van een halve limoen
- 50 g pijnboompitjes
- 75 ml olijfolie
- 1 klein teentje knoflook

Bereiding:

- Bekleed de bakplaat met bakpapier en verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed op temperatuur is, anders wordt de bodem van de pizza niet knapperig.
- Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en maal tot je een rijstachtige substantie hebt. Dit kan ook met een rasp of eventueel blender. Een staafmixer is minder geschikt.
- Bak de bloemkoolmix ongeveer 5 minuten droog aan (dus zonder vocht of olie) in een antiaanbakpan. Laat de bloemkoolmix goed afkoelen voordat je er verder mee aan de slag gaat.
- Plaats de afgekoelde bloemkoolmix in een theedoek en dep deze goed droog. Verwijder zoveel mogelijk vocht.



- Meng het lijnzaad met water en laat ongeveer 5 minuten staan tot het een dikke massa wordt.
- Kneed in een kom de gemalen bloemkool, lijnzaad, speltbloem, kikkererwtenmeel, zout en kruiden door elkaar tot zich een samenhangend deeg vormt.
- Is je deeg te plakkerig? Voeg dan wat extra bloem toe. Te droog? Voeg dan een klein scheutje water toe.
- Bestuif de bakplaat met een beetje bloem en maak een bal van het bloemkooldeeg.
- Druk het deeg plat op de bakplaat en druk de randjes iets omhoog.
- Bak de pizzabodem ongeveer 15 minuten op 200 °C.
- Bestrijk de pizza met de tomatensaus en voeg de ingrediënten toe. Je kunt groenten als asperges, paprika, ui en tomaatjes gebruiken voor een gezonde en lichte pizza. Let erop dat je groenten kiest die of al gaar zijn, of snel garen. Je kunt eindeloos variëren dus kies wat je lekker vindt. Zet de pizza nog even kort in de oven om alles door te warmen.

Bron: Kookse.tv