

Kichererbsen-Pizza

Zutaten für 1 Person:

100 g	Kichererbsen Mehl
½ TL	Salz
120 ml	Wasser
5 EL	Tomaten passiert
1	rote Zwiebel
100 g	Tomaten
40 g	geriebener, fettreduzierter Käse
1 TL	italienische Kräuter
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

- 👉 Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 👉 Das Kichererbsen-Mehl mit Wasser und Salz zu einem glatten Teig rühren.
- 👉 Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech dünn ausstreichen und ca. 10 min auf 180 Grad backen.
- 👉 In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- 👉 Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
- 👉 Passierte Tomaten mit Kräutern, Salz, Pfeffer mischen und auf den vorgebackenen Teig geben.
- 👉 Tomaten, Zwiebeln und Käse darüber verteilen und weitere 10-15 Min backen.

Gutes für den Darm: Kichererbsen

Kichererbsen zählen neben Linsen zu den beliebtesten Hülsenfrüchten. Ursprünglich aus dem vorderen Orient stammend, kamen die Kichererbsen bereits im 1. Jahrhundert n. C. nach Deutschland. Dennoch werden sie noch heute v.a. in die asiatische und orientalische Küche eingeordnet. Sie zeichnen sich durch hochwertiges Eiweiß und vielerlei Vitalstoffe aus. Natürlich dienen vor allem auch die wertvollen Ballaststoffe unserer Darmgesundheit.

Das Rezept kann gut als Kichererbsen- Flammkuchen abgewandelt werden. Hierfür statt der Tomatensoße eine Saure-Sahne-Kräutermischung auftragen und mit Zwiebel und Paprika belegen. Gerne nach dem Backen Rucola darauf verteilen.