

Hirse-Pizza



PORTIONEN

2



DAUER

45 min



SCHWIERIGKEIT

mittel

ZUTATEN

| | |
|---------------------|--------------|
| 130 g | Hirse |
| 300 g | Wasser |
| 2 EL | Mehl |
| 2 EL | Speisestärke |
| 1 TL | Kräutersalz |
| 35 g | Wasser |
| 1 TL | Oregano |
| 1 TL | Basilikum |
| Zutaten zum Belegen | |



BESCHREIBUNG

Hirse gehört zur Familie der Süßgräser. Das gesunde Getreide enthält viele wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Dazu zählen Eisen, Silizium, Magnesium und Kalzium. Hinzu kommt, dass sie eine hervorragende pflanzliche Eiweiß- und Eisenquelle ist. Die Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf Knochen, Haare und Nägel aus.

ZUBEREITUNG

Die Hirse gründlich waschen. Anschließend Hirse, Wasser und Kräutersalz 10 Minuten unter rühren garen. Danach mit geschlossenem Deckel 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit eine Springform einfetten. Die restlichen Zutaten zur Hirse hinzufügen und gut miteinander vermengen. Den Teig in der Springform glatt streichen und vor dem Belegen im vorgeheizten Backofen bei 200°C Heißluft ca. 10 Minuten vorbacken.

Den vorgebackenen Boden nach Wunsch belegen und weitere 15-20 Minuten zu Ende backen.