

## *Veggie Pizza mit Cashew-Käseschmelz*

Pizza muss nicht ungesund sein, nicht voll leerer Kalorien, Fett und Cholesterin. Diese Vollkornpizza befriedigt alles, was man durch Pizza befriedigt haben möchte. Sie enthält sogar eine weiche, gelbliche, fette, salzige Masse, die perfekt in der Lage ist Käse zu imitieren – ohne gesättigtes Fett und Cholesterin.



Für den Teig

Zutaten:

325 g Weizenvollkornmehl  
2 TL Backpulver  
200 ml warmes Wasser  
Prise Salz

Keine Angst vor Pizzateig! – Der ist superleicht gemacht. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit den Knethaken des Handrührgeräts alles vermischen und abschließend noch mit den Händen 3-5 Minuten auf der Küchenarbeitsplatte kneten, bis ein homogener Teig entstanden ist. Dann mithilfe einer

Kuchenrolle den Teig so dünn walzen wie es geht. Auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen und den Ofen auf 200°C vorheizen.

Für die Pizza:

Pizzasauce aus dem Supermarkt und Gemüse und Zutaten nach Wahl

Bei mir war es: Zucchini, Oliven, Paprika, Räuchertofu, Champignons und Zwiebeln. Es geht aber alles was schmeckt. Kürzlich bestellte ich eine Pizza bei Pizza Company, welche eine vegane Gyrospizza war! – Also, auch sowas ist möglich.

Die Pizzasauce, dünn und gleichmäßig auf dem Teig ausstreichen und dann Gemüse und sonstige Zutaten darauf verteilen.

*Und jetzt kommt der Clou:*

Für den Käse:

2 EL Cashewmus  
2 EL Hefeflocken  
3 EL Wasser  
½ TL Salz

Zutaten mithilfe einer Gabel gut vermengen und dann gleichmäßig – ebenfalls mit einer Gabel, auf der Pizza verteilen. Cashews liefern Fett, Hefeflocken den Käsegeschmack und Salz das Salz.

Dann die Pizza für 20-22 Min. in den Ofen und backen lassen.  
Servieren.

Für 2 Portionen