



2 Portionen



15 min zubereiten  
45 min backen



Hauptspeisen

## ZUTATEN

### für den Teig

50 g Chiasamen  
70 g geriebene Mandeln  
etwas Salz und Pfeffer  
180 ml Wasser

### für den Belag

Tomatensauce  
Käse  
Schinken  
Champignons

# Chiapizza

## ZUBEREITUNG

Ofen vorheizen, Ober- und Unterhitze 180°

Die Chiasamen, geriebene Mandeln und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. 180 ml Wasser dazugeben, alles mit einem Löffel verrühren und 5 min quellen lassen. Jetzt hat die Masse eine feste Konsistenz.

Den Teig in zwei Portionen aufteilen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit den Händen zu einer runden Pizza formen. Der Teig sollte ungefähr 0,5 cm dick sein.

In den Ofen geben und für 30 min backen.

Jetzt kann die Pizza belegt werden und kommt dann nochmal für 10-15 min in den Ofen bis der Käse goldbraun ist.

## NOTIZEN

Man kann aus der Masse auch eine Blechpizza für 4-5 Personen machen. Dafür braucht man 125 g Chiasamen, 175 g geriebene Mandeln und 450 ml Wasser.

Die Pizza kann nach Belieben belegt werden, zB mit Thunfisch, Zwiebeln und Käse oder Blattspinat und Gorgonzola usw.