

## Pizza mit calciumreichem Belag

### Zutaten:

#### Teig

300 g Vollkornmehl  
3 EL Olivenöl  
3 EL (Pflanzen-) Milch  
1 Päckchen Hefe

#### Belag

Tomatensauce mit Kräutern  
Sesam und Sesamsalz  
500 g Brokkoli  
1 Bund Rucola



### Zubereitung:

Die oben genannten Zutaten für den Teig vermischen. Warmes Wasser zugeben und verkneten, bis ein lockerer Teig entsteht. Diesen ca. 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit Brokkoli in Röschen teilen und bissfest garen. Den Teig auf Backpapier ausrollen und auf ein Backblech legen. Gut gewürzte Tomatensauce darauf verteilen und mit Sesam und Sesamsalz bestreuen. Die Brokkoliröschen auf der Sauce verteilen. Die Pizza im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Den Rucola waschen, trocken schleudern und auf der fertig gebackenen Pizza verteilen.

