Jęczmienna pizza ze szparagami i cukinią

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki jęczmienne - 8 łyżka
- cukinia - 1/2 szt.
- szparagi zielone - kilka
- jajka - 2 szt.
- mleko 0,5% - 5 łyżka
- passata pomidorowa - 200 g
- czarnuszka - 1/2 łyżeczka
- płatki drożdżowe - 1 łyżeczka
- bazylia - 1 szczypta
- oregano - 1 szczypta
- sól himalajska - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Wiosenna pizza na zielono!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zblendować z jajkami, jogurtem oraz solą himalajską. Masę przełożyć na blaszkę (wyłożoną papierem do pieczenia) na kształt pizzy- piec około 10 minut w 190 stopniach.

KROK 2: Passatę pomidorową podgrzać na patelni, tak aby zgęstniała, z dodatkiem soli himalajskiej, oregano oraz bazylii.

KROK 3: Ze szparagów odciąć końcówki i lekko obgotować. Po 10 minutach wyciągnąć spód pizzy, nałożyć sos pomidorowy, plastry cukinii oraz szparagi- całość zapiec przez kolejne 15 minut.

KROK 4: Pizzę posypać czarnuszką i płatkami drożdżowymi.