

# Mangoldpizza



500g **Dinkelvollkornmehl**

1 Packerl **Trockengerst**

1 Prise **Salz**

1 Schuss **Öl**

**Oregano** nach Belieben mit

250 ml **Wasser** zu einem Teig verkneten und gehen lassen.

Währenddessen eine **Bechamel** zubereiten (3 EL Dinkelvollkornmehl in Fett anbraten und mit Wasser oder Sojamilch aufgießen, salzen pfeffern und je nach Geschmack mit veganem Parmesan verfeinern und zu einer cremigen Soße köcheln lassen.

Außerdem den **Mangold** waschen, in 2 cm breite Stücke schneiden und kurz ohne Fett in einer Pfanne andünsten.

Wenn der Teig gegangen ist, ihn nochmals kurz verkneten, auf einem Blech ausrollen, mit Tomatensoße bestreichen, den Mangold darauf verteilen, mit Oregano bestreuen, die Soße darübergießen und bei ca 200 Grad backen. Guten Appetit!

Share this: