



Tassen-Pizza mit Gemüse und kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	523 kcal / 2186 kJ	Fett:	38 g
Eiweiß:	20 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	8 g
Kohlenhydrate:	25 g	ungesättigte Fettsäuren:	30 g

Zubereitungszeit:

Ca. 7 Minuten, die Zubereitungszeit variiert je nach Mikrowelle und verwendeter Tasse.

Zubereitung:

1. Olivenöl und Kürbiswürfel in eine Tasse füllen und in der Mikrowelle bei 800 Watt für 1 ½ Minuten erhitzen.
2. Kürbis aus der Tasse nehmen, auf einen Teller geben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Kürbismus in ein Schälchen geben und zur Seite stellen. Die Zucchinischeiben in dieselbe Tasse geben und in der Mikrowelle bei 800 Watt eine Minute erhitzen. Zucchini aus der Tasse nehmen und zur Seite stellen.
3. In einer Schüssel das Ei aufschlagen, mit Salz, Tomatensoße und Oregano mischen. Mehl und Backpulver hinzufügen und gut vermischen, damit keine Klumpen entstehen. Ein Esslöffel Mozzarella und die gehackten Walnüsse hinzufügen und nochmals umrühren.
4. Die Hälfte des Pizzateiges in die Tasse füllen, ein Esslöffel Kürbis und fünf Scheiben Zucchini darauf verteilen, Zucchini dabei kreisförmig auslegen. In der Mikrowelle bei 800 Watt 50 Sekunden erhitzen.
5. Tasse aus der Mikrowelle nehmen, den restlichen Teig, Kürbis, Zucchinischeiben sowie ein Esslöffel geriebener Mozzarella hinzufügen. In der Mikrowelle bei 800 Watt zwei weitere Minuten backen. Mit etwas Oregano bestreuen und mit einer Walnuss garnieren.

Zutaten für 1 Portionen :

- 2 EL Kürbis, gewürfelt
- 10 dünne Scheiben Zucchini
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- ½ EL Olivenöl
- 3 EL Tomatensoße (Sugo)
- 1 Prise Oregano, gerebelt
- 5 TL Weizenmehl
- ¼ TL Backpulver
- 2 EL Mozzarella, fein gewürfelt
- 2 gehackte kalifornische Walnüsse und 1 ganzer Walnusskern