



# MELKVRIJE KETO PIZZA

## INGREDIËNTEN

### Voor de pizzabodem:

- 64 g kokosmeel
- 24 g amandelmeel
- 3 eetlepels psyllium vezels
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 theelepel xanthaangom
- 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 240 ml lauw water
- 1 theelepel appelciderazijn

### Pizzabeleg:

- 3 eetlepels tomatenpuree
- 1/2 blik natuur tonijn
- 1 ei
- oregano naar smaak
- zout en peper naar smaak
- rucola sla

**VOORBEREIDINGSTIJD: 10 MIN**

**KOOKTIJD: 30 MINS**

**TOTALE TIJD: 40 MIN**

## INSTRUCTIES

**1. Begin met het maken van de pizzabodem. Verwarm de oven voor op 220 C.**

**2. Leg bakpapier op een bakplaat om later de pizza op te leggen.**

**3. Voeg in een grote kom alle droge ingrediënten toe: kokosmeel, amandelmeel, psyllium vezels, bakpoeder, xanthaangom, zout en knoflookpoeder. Meng alles samen.**

**4. Voeg de natte ingrediënten toe aan de kom en meng alles tot een stevig deeg.**

**5. Kneed het deeg nog 2 minuten en vorm een bal.**

**6. Leg de bal op het bakpapier en druk deze aan, vorm tot een pizzabodem.**

**7. Als je de gewenste vorm hebt, bak je de pizzabodem 20 minuten in de oven tot hij een beetje bruin begint te worden.**

**8. Haal de pizzabodem uit de oven en voeg je pizza-toppings toe: Tomatenpuree, tonijn uit blik, zout, peper en oregano.**

**9. Bak nog eens 10 minuten.**

**10. Maak het af met wat edelgistvlokken, als je van kaasmaak houdt, een gebakken ei en wat rucola.**