



Ζύμη Κουνουπιδιού για Pizza

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες:	Ετοιμασία:	Μαγείρεμα:	Θερμίδες /ανά μερίδα :
6	10min	30min	∞ 40-50 kcal

Συστατικά

- 1/2 κουνουπίδι μέτριας κεφαλής (4 φλιτζάνια μικρά μπουκαλάκια)
- 1 1/2 κ/κι μπέικιν πάουντερ Ή 2 και 1/2 κ/κι αλεσμένο λινάρι ή chia
- 1/4 Φ νερό
- 1/3 Φ αλεύρι (λευκό, βρώμη, αμύγδαλο ή σόργο)
- 1 κ/κι αποξηραμένη ρίγανη, προαιρετικά
- 1/4 κ/κι σκόρδο σε σκόνη
- 1/2 κ/κι αλάτι

Διαδικασία

1. Στρώνουμε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί και αφήνουμε στην άκρη. Εάν χρησιμοποιείτε λινάρι ή chia, χτυπήστε με το νερό και βάλτε το στο ψυγείο για τουλάχιστον μισή ώρα. Μαγειρέψτε τα κομμάτια κουνουπιδιού μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίστε πλήρως. Ανακατεύουμε το αλεύρι με τη ρίγανη, το σκόρδο, το αλάτι και το μπέικιν πάουντερ (αν χρησιμοποιούμε). Προθερμάνετε το φούρνο στους 230 C. Μόλις κρυώσει λίγο το κουνουπίδι, τοποθετήστε το σε μια καθαρή πετσέτα και απομακρύνετε όσο το δυνατόν περισσότερη υγρασία. Τουλάχιστον 2/3 του φλιτζανιού νερό πρέπει να βγαίνει – θέλετε να είναι όσο πιο στεγνό γίνεται. Τοποθετήστε το κουνουπίδι σε ένα μπολ και προσθέστε το 1/4 Φ νερό (ή το μείγμα λιναριού). Πολτοποιούμε και ανακατεύουμε καλά. Ανακατεύουμε με το μείγμα του αλευριού. Πλάθουμε σε μπάλα. Τοποθετούμε στο ταψί. Περάστε έναν κύκλο και, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε ένα άλλο αντικολλητικό χαρτί από πάνω (και έναν πλάστη, εάν θέλετε) για να απλώσετε τον κύκλο σε πάχος περίπου 0,6 cm. Αφαιρέστε το επάνω χαρτί. Ψήστε για 25 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει ελαφρά με τραγανές άκρες. Προσθέστε γαρνιτούρες της επιλογής σας. Ψήστε άλλα 8 λεπτά. Αφήστε να κρυώσει 5 λεπτά. Κόψτε και απολαύστε!

