

# Pita Pizzas



**1 Portion**

*Dieses schnelle Rezept mit einem herzhaften Geschmack von Hummus ist eine exzellente Alternative zu Käse. Es schmeckt sogar ohne backen gut!*

- ¼ Tasse [Paprika-Hummus](#)
- 1 Weizen-Vollkorn Pita (weiches Fladenbrot aus Hefeteig)
- ¼ TL gestoßener schwarzer Pfeffer

Belag zum Backen: frischer Thymian, grüne Oliven in Scheiben, ganzer gerösteter Knoblauch, sonnengetrocknete Tomaten, geröstete Scheiben von rotem Paprika, Zwiebelringe

frischer Belag: geschnittener Basilikum, Scheiben von Roma-Tomaten, Scheiben von Peppadew



Verteilen sie den Hummus auf dem Pita-Brot (außer dem Rand). Bestreuen sie es mit dem gestoßenen Pfeffer. Geben sie den Belag zum Backen darauf und backen sie die Pita-Pizza 7 bis 8 Minuten bei 180°C. Nehmen sie die Pizza aus dem Backrohr und geben sie den frischen Belag darauf.

**Pro Portion:**

- Kalorien: 194
- Fett: 5.9 g
- gesättigte Fette: 0.8 g
- Kalorien aus Fett: 25.7 g
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 8 g
- Kohlehydrate: 29.7 g
- Zucker: 2.7 g
- Ballaststoffe: 5.6 g
- Natrium: 281 mg
- Kalzium: 63 mg
- Eisen: 3 mg
- Vitamin C: 1.9 mg
- Beta-Karotin: 12 mcg
- Vitamin E: 0.3 mg

*Quelle: 21-Day Weight Loss Kickstart by Neal Barnard, M.D.; recipe by Jason Wyrick of the Vegan Culinary Experience.*

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/pita-pizzas>