

# Koolhydraatarme zuivelvrije pizzabodem 1

*Keto en Zo*

*Benodigdheden:*

**Droge ingrediënten:**

70 g kokosmeel

40 g pyslliumvezels

1 tl droge gist (voor smaak, kun je ook weglaten)

1 1/2 tl (wijsteen)bakpoeder

1/2 tl zout

2 tl knoflookpoeder

1 tl mosterdpoeder

1 el gedroogde Italiaanse kruiden (basilicum, oregano, rozemarijn, salie, dragon)



**Natte ingrediënten:**

40 g olijfolie

175 ml warm water

4 eieren

*Bereiden:* Doe de droge ingrediënten in een beslagkom en meng ze met een lepel goed door elkaar.

Doe de natte ingrediënten in een andere kom of maatbeker en klop deze met een vork onder elkaar.

Giet het olie-water-eimengsel bij de beslagkom. Meng het met een spatel goed onder elkaar tot je een consistent deeg hebt.

Smeer het deeg uit op een bakvel of bakpapier. Gebruik eventueel een tweede vel om erop te leggen en het deeg mooi uit te rollen tot ongeveer 6 mm dikte. Verwijder dan weer het bovenste bakvel.

Leg het bakvel met de bodem op een bakplaat en bak deze ongeveer 10-15 minuten in een voorverwarmde oven op 175 graden Celcius (hete lucht). Als het goed is begint de bodem dan enigszins bruin te kleuren.

Draai de bodem dan met behulp van het tweede bakvel om en bak de bodem dan nog zo'n 5-10 minuten, tot ook deze bovenkant wat bruin en stevig begint te worden.

Haal de bodem uit de oven, beleg met je favoriete topping en bak daarna nog zo'n 10 minuten tot de pizza goed warm en gaar is.

- *Low carb*

*Opmerking:* Dit deeg bakt lekker krokant aan de buitenkant en blijft enigszins zacht aan de binnenkant. Hou er rekening mee dat de topping van je pizza maar zo'n 10 minuten de oven in gaat. (Roer)bak daarom groenten of vlees indien nodig voor.