

## Gemüse-Fladenbrot



### Zutaten für 1 Portion

- 1 großer Kopf Brokkoli
- 100 g Mandelmehl/gemahlene Mandeln
- 4 Eier
- 1 TL getrocknete Kräuter oder Gewürze, z.B. Kümmel
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Brokkoli inklusive Strunk hacken. Im Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern, bis eine krümelige Struktur entsteht. Mit Mandelmehl/gemahlenden Mandeln und Kräutern oder Gewürzen vermengen. Eier mit einer Gabel unterrühren. Den „Teig“ auf dem Backblech verteilen und glatt streichen. Auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 25 Minuten backen, bis das Fladenbrot eine leichte Bräunung bekommt. Sobald es komplett abgekühlt ist, kann das Backpapier von der Rückseite des Fladenbrotes vorsichtig flach am Brot entlang abgezogen werden. Rechteckige Stücke ausschneiden und im Kühlschrank lagern.

### Rezeptvariation

Romanesco statt Brokkoli

### gesund & aktiv informiert

Brokkoli ist unter anderem reich an Eisen, Zink, B-Vitaminen und Vitamin C. Den enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen wird eine krebshemmende Wirkung nachgesagt.