

Kepekli Diyet Pizza

Malzemeler

250 gr kepek unu
1 yemek kasigi esmer seker
3 adet domates
5-6 dal roka
2-3 top mozzarella peyniri
2 cay kasigi yas maya
2-3 yemek kasigi zeytinyagi
2-3 dal taze kekik
1 dal taze kisnis
2-3 dal taze rosemary
2-3 dal taze feslegen
2-3 sap brokoli
1 adet kirmizi biber
1 adet carliston biber
1 adet kabak
1 adet havuc
2 adet mantar
1 adet sogan
1 dis sarimsak
5-6 adet taze fasulye
4 adet yesil sogan
Yeterince tuz

Yapilisi

Sebzeleri kucuk kucuk dograyin. Blenderdan gecirip pure haline getirin. Fazla suyunu suzgecle suzun.

Yas mayayi biraz su ve seker ile sulandirin.

Bir kaba kepekli unu koyun, icine mayayi ilave edin, biraz karistirin, ardindan yeteri kadar su ve tuz ekleyip iyice yogurun. Yogurmanin sonlarına dogru 1 yemek kasigi zeytinyagi ekleyin. Hamur puruzsuz hale gelince bir parcasini unladiginiz duz bir zemine alin ve acin. Uzerine pure haline gelen karisimi surun. En uste ise dilimlediginiz mozzarella peynirini dagitin.

Yagli kagit serili tepsiye koyup onceden isitilmis 180 dereceli firinda 15-20 dakika pisirin.

AFİYET OLSUN