



# PRIMAL PERSONAL COACHING

## VOEDINGSADVIES

### *Primal Pizza*

#### **Bereiding (3 personen)**

1. Verwarm de oven voor op 170°
2. Meng de havermout, italiaanse kruiden, eieren en olijfolie en kneed het deeg.
3. Spreid het deeg uit over een bakplaat en bak de bodem 8 minuten af.
4. Hak alle groenten fijn.
5. Bestrijk de bodem met tomatenpuree (aangelengd met wat water en kruiden)
6. Beleg de pizza naar wens (met gezonde zaken)
7. Nog 15 minuten op 170° en de pizza is klaar!



| Ingrediënt         | Hoeveelheid |
|--------------------|-------------|
| Havermout          | 175 g       |
| 2 eieren           |             |
| olijfolie          | 1 el        |
| rucola             | 15 g        |
| mozzarella         | 40 g        |
| Champignons        | 50 g        |
| Tomatenpuree       | 40 g        |
| Courgette          | 15 g        |
| Paprika            | 15 g        |
| fijne kipschijfjes | 70 g        |
| ajuin              | 15 g        |
| Italiaanse kruiden |             |