



Ilonas Gemüsepita

Teig: 250 g Dinkel-Vollkornmehl
100 g Pflanzenmargarine in Flocken
2 EL Dinkelcuisine / Reformhaus
1 Prise Salz
4 EL Wasser

Alle Zutaten gut miteinander vermengen und durchkneten bis der Teig schön geschmeidig ist. Dann 30 min kalt stellen.

Füllung: 3 Möhren, 1 Stange Porree
½ rote Zwiebel, klein geschnitten
1 EL Rapsöl
1 Hafercuisine (250 ml)
Salz und Pfeffer
2 EL Sesam-Samen mit Öl in der Pfanne rösten

Möhren und Porree säubern und in 2 cm große Stücke schneiden.

Geschnittene Zwiebel in Rapsöl anbraten.

Möhren und Porree dazu geben. Etwa 5 min leicht bräunen, dann mit der Hafercuisine ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig in einer Springform auswalzen mit kleiner Kante am Rand. Das Gemüse auf der Teigplatte verteilen, salzen und pfeffern, mit Dinkelcuisine übergießen.

Geröstete Sesamkörnchen auf der Gemüsepita verteilen.

Die Pita wird etwa 40 min im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad auf mittlerer Schiene gebacken.

Es kann auch mit Spinat oder anderem Lieblingsgemüse gebacken werden.