

## Pizza-Genuss ohne schlechtes Gewissen

14.11.2013, 18:15 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Energeticum*

Presseagentur: *schmallenberg.txt*

---



Das Fitness-Studio Energeticum in Lippstadt.

Ernährungstipps vom Fitness-Studio und Gesundheitsclub Energeticum Lippstadt.

Wer an gesunde Ernährung denkt, der kommt nicht gleich auf Pizza. Doch auch bei einer gesundheitsbewussten Ernährung muss Pizza nicht vom Speiseplan verbannt werden. Es kommt nur darauf an, wie sie zubereitet wird. Marc, Ernährungsexperte im Fitness-Studio Energeticum Lippstadt, hat einen Tipp für eine Pizza, die mit gutem Gewissen genossen werden kann.

Zutaten für 2 Personen:

- 130 g Kichererbsen
- 40 g feine Haferflocken
- 1 Msp Salz
- 1 Msp Muskat
- 2 Eier
- Tomatensauce
- fettarmer Käse

Zubereitung:

Die Kichererbsen etwa 8 Stunden bedeckt in kaltem Wasser einweichen und dann in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend die Kichererbsen zu Mehl klein mahlen und das Kichererbsenmehl in einer Pfanne ohne Öl trocken rösten.

Die Haferflocken mit Salz und Muskat in einer Schüssel vermischen, anschließend die Eier und etwa 100 ml lauwarmes Wasser dazu geben. Das Ganze mit den Händen zu einem festen Teig kneten. Den Teig 5 bis 10 Minuten gehen lassen und anschließend zu einem großen Fladen formen und dann in einer Stärke von ca. 3 mm ausrollen und aufs Backblech legen. Den Teig im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft zirka 5 Minuten backen. Dann mit Tomatensauce, Käse und – je nach Wunsch – mit weiteren Zutaten belegen und noch einmal etwa 15 Minuten backen.

Mehr Informationen: <http://www.energeticum.de/ernaehrungstipps>

Quelle: [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de)

## **Portrait**

Wenn es um Fitness und Gesundheit geht ist das Energeticum in Lippstadt die richtige Adresse. Hier kann an den modernsten Geräten und unter Anleitung erfahrener Trainer etwas für die Fitness und das eigene Wohlbefinden getan werden. Fitnesstraining, Rückengesundheit, Zumba und vieles mehr – im Energeticum ist man richtig. Ein großzügiger Wellness-Bereich rundet das Angebot ab.

---

News-ID: 760970 • Views: 165 (Stand: 27.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/760970/Pizza-Genuss-ohne-schlechtes-Gewissen.html>