

PIZZA!!!!!!!!!!



So etwa wie zu viel Pizza gibt es nicht. Manchmal mache ich die sehr gesunde Variante mit viel Teig aus Dinkelvollkornmehl und Hefeschmelz und dann gibt es wieder Tage, da mag ich die **Pizza knusprig und dünn** (mit veganem Käse) wie in der Pizzeria. Dieser Pizzaboden-Teig reicht gerade für ein übliches Backblech:

1 große Tasse (500ml) **Weizenmehl**, (das sind ungefähr 220 g)

1 Pkg. **Trockenhefe**

1TL **Zucker** eventuell Salz,

1 TL **Oregano** (getrocknet) gut verrühren, dann

1 Schuss **Öl** (z.B. Raps) und

MAXIMAL 1/2 Tasse lauwarmes **Wasser**

dazugeben und mit einem Kochlöffel verrühren/verkneten und in einer abgedeckten Schüssel an einem warmen Platz (wenn

vorhanden) „gehen“ lassen. (Der Teig braucht Zeit, damit die Hefen sich vermehren können und die Mehl-Pampe durch das entstehende CO2 fluffiger wird.)

Vor dem Ausrollen den Teig noch einmal schlagen (schnell mit dem Kochlöffel kneten) und am besten gleich auf ein mit Mehl bestäubtes Backpapier klatschen. Oben auch noch mal Mehl drauf geben und mit einem Nudelholz (alternativ eine gerade Flasche) ausrollen. Eventuell mit den Händen den Teig noch so weit ausziehen, dass das Blech bedeckt ist.

Zum Belegen nehme ich gerne

ca 1/2 Glas fertige **vegane Tomatensoße**

Maiskörner

Geschnittenes **Gemüse** (Paprika, Pfefferoni, Zwiebeln, Champignons,...)

Oliven und klein geschnittenen

veganen Käse (Wilmerburger Klassik oder Queen Style). Zum Abschluss noch einmal

Oregano über das ganze Blech streuen und bei ca **220 Grad** 10-15 Minuten im Backofen backen.



Share this: