

Selbstgemachter Vollkorn-Pizzateig mit Trockenhefe

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Pizzen

400 g Vollkorn-Mehl
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Trockenhefe
1 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Salz
230 ml Wasser (lauwarm)
4 Esslöffel Olivenöl

Wer behauptet, dass knusprige Pizza nur ungesundes Fast Food sei, hat diesen selbstgemachten Vollkorn-Pizzateig noch nicht entdeckt. Noch eine leckere Tomatensauce und ein paar frische Zutaten oben drauf, ab in den Ofen und ohne schlechtes Gewissen genießen.

- 1 -

In einer großen Schüssel Zucker und Hefe in 230 ml lauwarmes Wasser einrühren. 5 Minuten stehen lassen, bis die Mischung leicht schäumt.

- 2 -

Olivenöl, Honig und Salz dazugeben und verrühren. 360 g

Vollkornmehl nach und nach mit den Händen oder einem Handmixer (mit Knethaken) einarbeiten.

- 3 -

Anschließend Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und weitere 5 Minuten mit den Händen kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Sollte er zu feucht sein, die restlichen 40 g Mehl unterkneten. Teig zu einem Ball formen, in einer Schüssel mit Folie abdecken und an einem warmen Ort 1-2 Stunden gehen lassen. Der Teig sollte anschließend etwa doppelt so groß sein.

- 4 -

Anschließend Teig nochmals durchkneten und in zwei gleich große Portionen teilen. Du kannst jede Portion entweder sofort ausrollen, belegen und bei 250 °C etwa 15 Minuten backen. Oder du verwarst den Pizzateig im Tiefkühlfach (max. 3 Monate).