



Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

Vollkorn – Pizzateig

Zutaten:

250 g Dinkelvollkornmehl

3 EL Olivenöl

1 P. Trockenhefe

Salz

135 ml Wasser (lauwarm)

Zubereitung:

Mehl mit allen Zutaten zu schnell zu einem nicht klebenden Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und diese an einem warmen Ort ca. 60 min gehen lassen. Noch einmal gut durchkneten und rund zu einer Pizza ausrollen. Nach Wunsch belegen.

Tipp: Der Teig lässt sich auch zu Pizzabrötchen verarbeiten und einfrieren.

Für die Brötchen den Teig zu 15 Kugeln formen, etwas platt drücken und mit Milch bestreichen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 8 Min backen.