

Pizzateig

 **Glutenfrei**



Zutaten:

250 g Mehl Universal Finax
100g Buchweizen Mehl
2 TL Psyllium
25 g Germ
30 ml Olivenöl
200 ml lauwarmes Wasser
Salz

Zubereitung:

Die Mehle in eine Rührschüssel geben. Germ in 200 ml lauwarmen Wasser auflösen. Salz und Psyllium zu den Mehlen geben und das Öl hinzufügen.

Alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) vorerst auf niedrigster Stufe, dann ca. 3 Min. auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach mit der Hand eine schöne weiche Teigkugel kneten! Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen. Das Backrohr heiß auf 250 ° C vorheizen.

Einen Bogen Backpapier auf einer Arbeitsfläche auflegen und mit etwas glutenfreiem Mehl bestäuben. Den Teig in der Größe des Backbleches ausrollen und mit dem Backpapier auf das Backblech ziehen. Die Teigplatte nach Wunsch belegen und würzen. Im unteren Drittel des Backrohres bei 250 ° C ca. 10 Min. backen.

Gutes Gelingen wünscht das Team von

Vital Gourmet

