

Pizzateig

Grundrezept für Pizza, Flammkuchen und pikantes Hefeteiggebäck
glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei



Für ein Backblech = 16 Stück

375g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

1,5 TL Flohsamenschalenpulver ODER 1 gestrichener TL Xanthan

35g Frischhefe ODER 1,5 P. Trockenhefe

300ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

1 Prise Zucker

2 EL Öl

1. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehl, gemahlene Flohsamenschalen oder Xanthan, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben und mischen.
3. Hefewasser und Öl zum Mehlgemisch geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen kurz kneten. Den Teig in Backblechgröße ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. An einem warmen Ort etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Anschließend nach Belieben belegen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und

Unterhitze, auf untere Schiene) etwa 30 Minuten backen.

Tipp: Die halbe Rezeptmenge reicht für eine Springform (26cm Durchmesser).

Variation: Dieser Hefeteig eignet sich auch sehr gut für pikantes Gebäck wie Hefeteigschnecken oder als Grundteig für Knabbergebäck.