

# Pizzaboden – knusperdünn-

Knusprig, dünner Pizzaboden mit saftigem Belag – einfach köstlich!

Für dieses Rezept gibt es eine Videoanleitung:  
<https://youtu.be/D5q10rTmCVA>

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm siehe Tipp, eifrei



Für ein Pizzablech (Durchmesser ca. 32cm)

Für den Pizzateig:

125g glutenfreies Mehl (ich verwende Mix Brot von Schär)

1/2 TL Flohsamenschalenpulver ODER knapp 1/4 TL Xanthan

12g Hefe frisch ODER 1/2 P. Trockenhefe

100ml lauwarmes Wasser

1/4 TL Salz

1 Prise Zucker

1 EL Öl

Belag nach Geschmack:

Tomatensauce, geriebenen Käse, Salami, Schinken, Zucchini, Mais, Paprika, Champignons, usw.

1. Die Hefe, egal ob Trocken- oder Frischhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Alle restlichen Zutaten für den Pizzateig in eine Rührschüssel geben, auch das Hefewasser. Gut verrühren und einen glatten Hefeteig herstellen.
3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben, mit den

Händen durchkneten, dann mit einer Teigrolle dünn ausrollen. Den Teig in die Form legen und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten aufgehen lassen.

4. Die Pizza mit Tomatensauce bestreichen, mit geriebenen Käse bestreuen und nach Belieben belegen.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Ober- und Unterhitze, auf **untere** Schiene) etwa 12 – 14 Minuten backen. Dann die Pizza auf den Backofenboden stellen und weitere 3 – 4 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und genießen ☺

**Fruktosearm – Tipp:** Anstatt Tomatensauce kann Schmand/Sauerrahm verwendet werden. Fruktoseamer Belag nach Verträglichkeit: Schalotten, Mais, Zucchini, Salami, Schinken, Thunfisch, gebratenes Hackfleisch.





*rezepte-glutenfrei.de*