

PIZZATEIG

REZEPT FÜR 2 PIZZEN (von ca. 20 cm Durchmesser)

Zutaten:

200 g	Mevalia Bread Mix
4 g	Salz
7 g	Trockenhefe (oder 10 g Frischhefe)
2 g	Zucker
150 g	lauwarmes Wasser
20 g	Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 50 °C vorheizen.
Bread Mix, Salz, Trockenhefe und Zucker mischen. Lauwarmes Wasser und Olivenöl zugeben und mit einem elektrischen Knethaken zu einem homogenen Teig verkneten.
Wird Frischhefe verwendet, diese in etwas lauwarmen Wasser auflösen und Zucker zugeben. Das Hefegemisch und das Bread Mix-Salz-Gemisch für 5 Minuten in den Backofen stellen. Dann zusammen mit dem restlichen Wasser und dem Olivenöl zu einem homogenen Teig verkneten.
Die Teigschüssel verschließen oder ein feuchtes Tuch über den Gitterrost im Backofen hängen und die Schüssel hineinstellen.

Teig ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen deutlich vergrößert hat. Teigschüssel herausnehmen.
Backofen auf 225 °C Umluft bzw. 240 °C Ober-Unterhitze vorheizen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Pizzateig mit öligen Händen direkt auf dem Backpapier zu zwei Pizzen formen.
Nach Belieben belegen und würzen und 10 Minuten backen.

Mevalia | LOW PROTEIN

Nährwertangaben:	Pro Portion (1 Pizza)
Energie	452 kcal
Fett	10,7 g
Kohlenhydrate	88,4 g
Protein	2,5 g
Phenylalanin	97,8 mg
Tyrosin	79,7 mg
Leucin	166,3 mg