



BIO MIT HAND UND HERZ!

Reis Vollkorn Pizza-Grundrezept glutenfrei



glutenfrei



vegan

Zutaten

125 g	Werz Reis Vollkorn Mehl	2 EL	Olivenöl
125 g	Werz Reisstärke	1 TL	Rohrohrzucker
7 g	Werz Trockenhefe	1 Prise	Salz
100 ml	lauwarmes Wasser	1 TL	Apfelessig
10 g	Flohsamenschalen, gemahlen	100 ml	Wasser

Zubereitung

Werz Trockenhefe mit Rohrohrzucker und Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und 10 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit die trockenen Zutaten mischen und die flüssigen Zutaten bereitstellen.

In einer Rührschüssel nun alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Dies kann einige Minuten dauern, deshalb kräftig kneten.

Den Teig nun auf Backpapier ausrollen und 30 Minuten, abgedeckt mit einem leicht feuchten Tuch, an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und den Teig mit dem gewünschten Zutaten belegen. Auf der mittleren Schiene ist die Pizza in 15 Minuten fertig.

Guten Appetit!



Schaut auch auf Instagram und Facebook nach Inspirationen und Rezeptideen.
Hast Du Rezeptideen für uns? Sende eine Mail an: info@werz.bio



www.werz.bio



DE-ÖKO-007