

Pizza - 2 Pizzen (Ø 30 cm)



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosearm



Zutaten

Für den Teig:

- 1 Esslöffel Hefe
- 1 Esslöffel Zucker
- 180 ml warmes Wasser
- 280 g Vollkorndinkelmehl (wenn du von einer Stenose betroffen bist, kannst du stattdessen Weizenmehl verwenden)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz

Für die Tomatensauce:

- 2 frische Tomaten, sehr klein geschnitten
- 2 Esslöffel 100%iges Tomatenmark
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Oregano, Salz und Pfeffer

Für den Belag:

- 200 g Mozzarella, geschnitten

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.

Zubereitung

Vermische für den Teig Wasser, Hefe und Zucker, füge dann das Dinkelmehl hinzu und knete den Teig ca. 7 Minuten mit dem Handmixer. Klebt der Teig zu sehr, gib noch etwas mehr Mehl hinzu. Forme eine Teigkugel, lege sie in eine mit Olivenöl gefettete Schüssel und decke sie mit einem nassen Küchenhandtuch ab. Lass den Teig 1-2 Stunden ruhen, bis er seine Größe verdoppelt hat. Für die Sauce verrührst du die Tomaten mit dem Tomatenmark und dem Oregano. Wird sie zu flüssig, füge etwa Olivenöl hinzu. Lass die Sauce 5-10 Minuten ruhen.

Nachdem der Teig aufgegangen ist, heizt du den Backofen auf 200 Grad vor. Breite den Teig auf mit Mehl bestreutem Backpapier aus und rolle ihn mit dem Nudelholz flach aus. Lege den ausgerollten Teig mit dem Backpapier auf ein Backblech, verteile die Tomatensauce gleichmäßig darauf und streue den Mozzarella darüber. Ab mit der Pizza in den Backofen für etwa 20 Minuten, bis der Käse goldgelb ist.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Diese Pizza ist gesünder als die, die es normalerweise im Restaurant gibt: Vollkornmehl enthält Ballaststoffe und Vitamine aus der B-Gruppe. Olivenöl ist reich an entzündungshemmenden Omega-9-Fettsäuren. Und Mozzarella ist laktosearm – dafür aber reich an Kalzium, das deine Knochen stärkt.