



Blitz-Pizza Steinofen-Style ohne Hefe, Gluten

Pro Pizza/Person

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 50 g Mandeln, gemahlen | 1 Ei |
| 10 g Gold-Leinsamen, gemahlen | 1/4 TL Salz |
| 10 g Flohsamenschalen | Bambusfaser oder Öl zum Ausrollen |
| 50 g Wasser | |
| 10 g Olivenöl | |

Zubereitung Teig

- Backofen auf 200°C Umluft vorheizen
- Mandeln und Goldleinsamen zusammen mahlen, dann mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel mischen und gut verkneten, ca. 2 min quellen lassen
- Teig mit geölten Händen oder mit etwas Bambusfaser bestreut auf Backblech mit Backpapier ausrollen (Durchmesser ca. 11-15 cm)
- Evtl. Teig mit Gabel mehrfach einstechen, ca. 10-12 min goldgelb backen
- Tomatensauce und Belag nach Wunsch vorbereiten, wenn der Teig vorgebacken ist, auf dem Pizzaboden verteilen
- Weitere 12-15 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist (je mehr Pizzableche im Ofen sind und je dicker die Pizza belegt ist, desto länger)

! Tipp für den Belag

Die Tomatensauce und der Belag sollten möglichst wenig Wasseranteil haben, damit der Pizzaboden nicht durchweicht. Daher besser Tomatenmark als Tomatensauce verwenden und eher Pilze als sehr viel Paprika.

Beispiel:

- 30 g Tomatenmark mit 30 g Wasser und 1/2 TL Salz, 2 TL Oregano, Pfeffer und Chilipulver nach Belieben verrühren, auf die vorgebackene Pizza geben
- Belag: Zwiebelringe, Pilze in Streifen, Käse – nach Belieben zusätzlich Salami, Schinkenwürfel, Paprikastreifen, Oliven



Eine „frei von“ & „lecker mit“-Pizza

Ein knuspriger Pizzaboden, der mit glutenfreien Bambusfasern (oder ein anderes glutenfreies Mehl) den Touch einer Steinofenpizza bekommt. Glutenfrei ist essenziell für eine intakte Darmschleimhaut und Blut-Hirn-Schranke. Wer keine Hefe verträgt, wird mit diesem Rezept ebenso glücklich wie Menschen mit spontanem Pizza-Appetit, da der Teig ohne Hefe in wenigen Minuten fertig ist.