

Ein Rezept aus der Homepage [www.abnehmen-mit-freunden.de](http://www.abnehmen-mit-freunden.de)



**21.04.2013 - Yvonne's vegetarische Pizza (ergibt 4 Portionen)**

Für den Boden:

250g Dinkelvollkornmehl  
½ Päckchen Hefe  
1TL Salz  
1 Prise Zucker  
300ml lauwarmes Wasser  
60ml lauwarmes Olivenöl

Für den Belag:

250g passierte Tomaten  
2 große Knoblauchzehen, Salz italienische Kräuter,  
Chiliflocken  
2 frische Tomaten  
250g (2 Kugeln) Mozzarella  
Etwas frisches Basilikum

Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln, Zucker und Salz hineingeben, mit dem Wasser und dem Olivenöl von der Mitte aus zügig zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche schlagen, sollte er zu feucht sein, gibt man noch etwas Mehl (Dinkelvollkornmehl) hinzu. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausrollen, mit einer Gabel einstechen, damit sich keine Blasen bilden und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

(Ich verwende für den Teig immer die doppelte Menge, damit keine Hefe übrigbleibt und friere den nicht benötigten Teil ein.)

Backofen auf 220° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Ein Rezept aus der Homepage [www.abnehmen-mit-freunden.de](http://www.abnehmen-mit-freunden.de)



Für den Belag den Knoblauch sehr fein hacken, die passierten Tomaten mit den Gewürzen verrühren, auf dem Hefeteig verteilen. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden, darauflegen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, über den Tomaten verteilen. Basilikum ab- bzw. klein zupfen und drüberstreuen. Ca. 15-20 Minuten bei 220° Ober-/Unterhitze backen.

Guten Appetit!

[Share](#) |