

## Caillous gesunde Pizza

### Du brauchst:

Für den Teig:

- 600g Dinkelmehl
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 275 ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 15g frische Hefe

Für den Belag:

- 1 Dose passierte Tomaten
- Getrocknete Kräuter
- Salz und Pfeffer
- Geriebener Mozzarella
- 2 Kugeln Mozzarella
- Belag nach Wahl

Waage

Verschließbare Schüssel

Teigschaber

Kühlschrank

Backblech mit Backpapier

Teigausroller

Schüssel

Küchenmesser

Unterlage

Backofen

### Schritt 1:

Für den Hefeteig werden die Zutaten zunächst in eine verschließbare Schüssel gegeben und gut vermengt. Die verschlossene Schüssel kommt danach für 6 bis 8 Stunden in den Kühlschrank, damit der Teig gehen kann.

### Schritt 2:

Anschließend wird der Teig auf einem mit Backpapier ausgelegt Backblech ausgerollt.

### Schritt 3:

Die passierten Tomaten werden mit Salz und Pfeffer und den getrockneten Kräutern (Basilikum und Estragon) gewürzt. Danach wird die Tomatensoße gleichmäßig auf dem Teig verteilt.

### Schritt 4:

Im letzten Schritt wird der geriebene Mozzarella verteilt. Die Kugeln werden in Scheiben geschnitten. Die Mozzarella-Scheiben und die anderen Beläge, wie z.B. Champignons, Paprika, Mais, Schinken, Salami oder Tomate können jetzt nach Lust und Laune auf der Pizza verteilt werden.

### Schritt 5:

Die belegte Pizza in einem auf 250 Grad vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten backen.