
Vegane Vollkorn-Pizza

MATERIAL

1 Teigschüssel
1 Esslöffel
1 Teelöffel
1 Backblech + Backpapier
ggf. Pürierstab
1 Messer
ggf. Gemüsehobel
ggf. Knoblauchpresse
ggf. Müsliquetsche

MENGE

1 Backblech

TEIG

200 ml lauwarmes Wasser Hefe in Wasser auflösen.
1 Wf. frische Hefe

400 g Vollkorn-Weizenmehl o.ä. Mehl und Salz vermischen
1 TL Salz

6 EL Olivenöl Olivenöl im Mehl einrühren.
Hefe-Wasser zum Mehl hinzugeben und
verrühren, dass ein einheitlicher Teig
entsteht.
ca. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen

Teig auf Backblech ausrollen

Backofen auf ca. 180°C vorheizen

TOMATENSOSSE

500 ml passierte Tomaten Alle Zutaten vermischen ggf. pürieren.
oder **3** Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 TL Salz
1 Pr. Pfeffer (nach Wunsch)
1 TL Oregano, Pizzagewürz
o.ä. Trockene Gewürze ggf. quetschen

1 EL Kürbiskerne, Walnüsse Ölfrüchte hacken/quetschen/mahlen
o.ä.

etwas (frisches) Basilikum Basilikum kleinschneiden

3 Knoblauchzehen Knoblauchzehen quetschen/hacken o.ä.

Tomatensosse auf ausgerolltem Teig
verteilen

BELAG

Champignons Gemüse in dünne Scheiben schneiden und
Zwiebeln, Lauch o.ä. vermengen
Zucchini, Gurke o.ä.
Möhren o.ä.

Belag auf Pizza verteilen

Oliven, Kapern o.ä. Mit Oliven etc. Belag verfeinern

Hefeflocken, Käseersatz o.ä. Gesamte Pizza mit einer Schicht
Hefeflocken bestreuen bzw. mit Käseersatz
bedecken

Olivenöl Pizza abschließend mit Olivenöl beträufeln

Pizza ca. 25 Minuten bei 180°C backen.