



Flat-Bread-Pizza

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	300 g
Joghurt, natur	200 g
Backpulver	3 TL
italienische Kräuter, getrocknet	0.5 TL
Salz	
Straccetti di Pomodoro	215 g
Basilikum, frisch	20 g
Mini Mozzarellakugeln	125 g
Salami Aufschnitt	8 Scheiben
Mortadella Aufschnitt	8 Scheiben
Öl	1 EL
Olivenöl	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Küchentrepp

1. In einer Schüssel Mehl (1 EL zum Ausrollen übrig lassen), Joghurt, Backpulver, italienische Kräuter und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 8 Teile teilen, Kugeln daraus formen und mit einem Küchentuch bedeckt beiseitestellen.
2. In einem Topf Straccetti di Pomodoro auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen und anschließend nur noch warm halten.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und klein schneiden. Mini Mozzarella trocken tupfen und mit den Händen halbieren. Salami und Mortadella zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.
4. Teigkugeln auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Flat-Bread-Pizzen auf mittlerer Stufe von beiden Seiten je ca. 2–3 Min. goldbraun ausbacken.
5. Flat Breads mit Straccetti di Pomodoro und nach Belieben mit übrigen Zutaten belegen. Mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Beim Belegen sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt und jeder kann seine Pizza ganz nach seinem Geschmack belegen. Zusätzlich kannst du beispielsweise Thunfisch, Sardellen oder Kapern verwenden. Aber auch verschiedene weitere Käsesorten, Pestos oder auch einfach ein paar Oliven passen super. Anstelle der Tomatenstreifen kannst du alternativ auch eine fertige Tomatensauce verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	22 g