



# Pizzateig

 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	20 g
Zucker	
Weizenmehl, Type 405	350 g
Salz	
Olivenöl	4 Esslöffel

## Zubereitung

In einer Schüssel Hefe in 150 ml lauwarmen Wasser auflösen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend Mehl, Salz und Öl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 h gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig nochmals auf wenig Mehl durchkneten, in 4 Portionen teilen und zu runden Pizzen ausrollen.

Auf mit Backpapier belegte Bleche legen, je nach Rezept belegen und nacheinander im Ofen ca. 10 Min. goldbraun und knusprig backen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	391 kcal		
Kohlenhydrate	64 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	9 g	Fette	11 g