




# Pizzateig

 Zeit gesamt  
1h 30min

 Zubereitungszeit  
10min

 Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Hefe, frisch         | 0.5 St. |
| Wasser               | 150 ml  |
| Zucker               |         |
| Weizenmehl, Type 405 | 330 g   |
| Salz                 |         |
| Olivenöl             | 4 EL    |

## Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, Schneebesen

1. In einer Schüssel Hefe in lauwarmem Wasser mit Zucker 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 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
2. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig nochmals auf wenig Mehl durchkneten, in 4 Portionen teilen und zu runden Pizzen ausrollen.
3. 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 | 361 kcal |               |     |
| Kohlenhydrate  | 64 g     | Ballaststoffe | 3 g |
| Eiweiß         | 9 g      | Fette         | 7 g |