

## **Pizza ohne Mehl**

### **Zutaten**

#### **Hefeansatz**

7 g Trockenhefe oder ein halber Würfel  
frische Hefe  
1 TL Zucker  
100 ml Wasser

#### **Trockene Zutaten**

125 g Reismehl  
125 g Kartoffelmehl  
10 g Flohsamenschalen gemahlen  
1 TL Salz

#### **Flüssige Zutaten**

2 EL Olivenöl  
1 TL Zitronensaft  
100 ml Wasser



### **Zubereitung**

Hefe-Vorteig ansetzen, d.h. Hefe mit Zucker und Wasser in einer Tasse gehen lassen, bis sich deutliche Blasen gebildet haben. Daran kannst man sehen, ob die Hefe aktiviert wurde.

Ofen auf 50°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Danach direkt wieder ausschalten. Der Hefeteig kann jetzt gehen, aber dafür darf der Backofen nur max. 40 °C haben, sonst ist es zu heiß für die Hefe.

In der Zwischenzeit trockene Zutaten mischen, d.h. Reismehl, Kartoffelmehl, gemahlene Flohsamenschalen und Salz mischen.

Flüssige Zutaten ebenfalls mischen, d.h. Wasser, Olivenöl und Zitronensaft.

Trockene und flüssige Zutaten zu einem Teig verarbeiten inklusive des Hefewassers.

Teig auf ein gefettetes Backblech sehr dünn ausrollen und 30 Minuten im vorgewärmten Backofen gehen lassen.

Pizzateig mit Tomatensoße bestreichen, wie gewünscht belegen und mit Käse bestreuen. Pizza bei 220°C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene etwa 13 Minuten backen und dann nochmal für 3 Minuten auf den Boden des Backofens stellen. Knusprig gebacken servieren und genießen.