

Pizzateig Grundrezept

für ca. 1,75 kg Teig

Zutaten:

1. $\frac{1}{2}$ l warmes Wasser
1 Würfel Hefe
1 Ei
1 EL Zucker

2. 1kg Mehl
2 EL Öl
1 EL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten unter 1. miteinander verrühren.

Alle Zutaten aus 2. miteinander vermischen.

Dann alles in einer schön großen Schüssel zusammengeben und mit der Hand oder einer Maschine gründlich zu einem glatten Teig verkneten. 30 bis 40 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt stehen lassen (der Teig wächst dabei zu etwa doppeltem Volumen).

Nochmals gut durchkneten und dann zu vielfältigen, leckeren Dingen weiterverarbeiten.

Tip:

Ein Anteil Weizenvollkornmehl (z.B. 1/5 der Mehlmenge) erhöht den gesundheitswert und macht so richtig satt!