

Pizzateig - glutenfrei



Zutaten für zwei Person:

160 g Reismehl
60 g Tapiokamehl
40 g Mais- oder Kartoffelstärke
2 TL Flohsamenschalen
Rosenpaprika
etwas Muskatnuss
1/2 TL Salz

Für die Hefemischung:

200 ml vegane Milch (z.B. Mandel -
oder Kokosmilch)
eine Prise Rosenpaprika
1,5 TL Trockenhefe
2 TL Albaöl
2 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Erhitze die vegane Milch in einem Topf oder einer Mikrowelle auf ca. 35 bis 40°C. Ist die Milch zu heiß, lass sie auf 40 bis 35°C abkühlen (bei dieser Temperatur kann die Hefe optimal arbeiten). Gib nun alle Zutaten für die Hefemischung in den Topf und verrühre sie. Warte 5 bis 10 Minuten, wenn die Hefe dann schaumig geworden ist, ist sie noch verwendbar.

Gib alle trockenen Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie. Gib nun die Hefemischung dazu und verrühre alles mit einem Kochlöffel zu einem geschmeidigen Teig. Anfangs ist der Teig noch sehr flüssig, er wird aber nach ein paar Minuten fester.

Den Backofen kurz auf 50°C vorheizen, dann ausschalten und auf 35°C abkühlen lassen.

Forme nun aus dem Teig eine Kugel (wenn er zu flüssig dafür ist, nimm nicht die Hände, sondern einen Kochlöffel und forme den Teig so halbwegs zu einer Kugel) und lasse ihn im geschlossenen Ofen 30 bis 60 Minuten gehen. (Du kannst auch ein Dörrgerät verwenden und dieses auf 35°C einstellen).

Lege den Teig nun auf eine Dauerbackfolie und lege eine andere Dauerbackfolie über den Teig. Rolle ihn nun vorsichtig mit einem Nudelholz in Form. Nicht zu kräftig drücken, damit nicht die ganze Luft wieder aus dem Teig geht. Entferne nun vorsichtig die Folie, die oben auf dem Teig liegt und lege die Pizza mit der unteren Folie auf ein Backblech. Lasse den Teig nochmals für 10 Minuten ruhen.

Heize den Ofen auf 200°C vor

Verteile nun eine Soße und Zutaten nach Belieben auf dem Pizzaboden und backe ihn für 30 - 40 Minuten.