Histaminarmen Pizzateig

Mit diesem Rezept muss niemand auf Pizza verzichten: Histaminarmer Pizzateig ist genauso leicht zuzubereiten wie herkömmlicher Pizzateig.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

170 ml	Milch (laktosefrei)
350 g	Dinkelvollkornmehl
1 Stk.	Ei
1 TL	Salz
4 TL	Weinsteinbackpulver

Zubereitung

1. Für den Histaminarmen Pizzateig das Dinkelvollkornmehl mit der Milch, dem Backpulver, Salz und Ei zu einem glatten Teig verkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und auf das Blech legen. Nun kann die Pizza nach Belieben belegt werden.

Tipp

Wie herkömmlicher Pizzateig mit Germ wird auch Histaminarmer Pizzateig nach Herzenslust mit frischen Zutaten belegt und dann im Backofen bei 180°C etwa 20 Minuten gebacken.