Vollkorn - Pizza - Teig

Kategorien: Grundrezept, Pizza, Küche, Backen, Vollwert

Zutaten für: 8 Pizzas

500	Gramm	Weizenmehl Typ 550
500	Gramm	Weizenvollkornmehl
1	Würfel	Hefe
1	Essl.	Honig
550	ml	Warmes Wasser
1	Essl.	Salz
100	ml	Olivenöl

Anleitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben. In der Mitte vom Mehl eine Vertiefung drücken. Frische Hefe, 1 EL Honig in 150 ml lauwarmen Wasser unter Rühren auflösen. Hefelösung in die Mulde vom Mehl gießen und mit ein wenig Mehl vermischen. Ca. 5 Min. gehen lassen (bis sich Blasen bilden). Olivenöl und Salz am Rand der Schüssel zugeben. Nun das restliche lauwarme Wasser hinzugeben und alles gut per Hand kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Bei Bedarf Wasser zugeben und ca. 5 -10 Minuten per Hand weiterkneten. Teig in die Schüssel legen und zugedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig doppelt so groß ist. Teig noch einmal auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten. Den Teig in 8 gleich große Kugeln formen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt noch mal ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.