

## Glutenfreier Hefe-Pizzateig



- **Küche:** Italienisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** Für 1 Backblech (6 Portionen)
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : 'Für 1 Backblech (6 Portionen)', 'yield' : " " });
```

Ein **köstlich-knuspriger Pizzateig** der gleichzeitig **glutenfrei** ist? Mit unserem Rezept ist er im Handumdrehen in nur 20 Minuten zubereitet!

Einfach sorgenfrei in eine Pizza beißen – für die meisten Menschen ein alltägliches, normales Erlebnis. Bei einer glutenfreien Ernährung ist das leider nicht so einfach möglich. Das Klebeiwweiß Gluten ist in den meisten Back- und Teigwaren (aus Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste) enthalten. Dabei müssen Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit oder Ernährungsbewusste nicht auf einen saftig-knusprigen Pizzateig verzichten. Der Hefeteig wird **ganz einfach aus glutenfreiem Mehl** hergestellt – Schmeckt genau wie normaler Hefeteig. Der Teig lässt sich sehr gut dünn ausrollen, ist geschmeidig und lässt sich gut knusprig backen.

Hier finden Sie mehr Tipps und Informationen zum Thema „Glutenfrei Kochen und Backen“.

## Zutaten

- 500 g glutenfreies Mehl, gesiebt oder Mehl Mix von Dr. Schär
- 1 Würfel frische Hefe, ersatzweise Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL brauner Zucker.
- 2 EL Olivenöl
- 450 ml lauwarmes Wasser

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Hefe, (Egal ob Trocken - oder Frischhefe) in das lauwarme Wasser bröckeln, auflösen.

### Schritt2

Zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis sich das Volumen nahezu verdoppelt hat. Danach dünn ausrollen, dem Backblech anpassen und bei 200 ° C Ober - und Unterhitze, auf der untere Schiene 13 -14 min. backen.

## Lebensmittel, die Gluten enthalten

Nahezu alle im Handel erhältlichen Teig- und Backwaren wie Nudeln, Brot, Brötchen, Kuchen und Pizzaböden enthalten das Klebeeiweiß Gluten.

Zu den **Getreidesorten**, die Gluten enthalten, gehören: Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen, Hafer, Grünkern, Urkorn, Emmer und Kamut. Allerdings enthalten nicht nur Getreideprodukte, sondern auch viele Fertigprodukte Gluten. Achten Sie folglich bei verarbeiteten Lebensmitteln auf die Deklaration. Bei der Zutatatenliste müssen Inhaltsstoffe wie Weizenmehl und Weizenstärke angegeben werden.

**Rezeptart:** Backen, Teige, Massen, Blechkuchen, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Sonstige, Vegan, Vegetarisch

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)336
- Eiweiß (g)2,8
- Ballast (g)2,1
- Fett (g)3,9
- KH (g)71,4

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/glutenfreier-hefe-pizzateig/>