



Pizzateig a la Lizza

Teigrezept: handgemacht, low carb, glutenfrei, vegan

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben. Wasser dazugießen. Alles gut miteinander verrühren und 15 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig sehr dünn ausrollen. Geht am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolien.

Ohne Folie 8 Minuten auf der mittleren Schiene vorbacken. Herausnehmen, den Ofen auf 220 Grad hochdrehen. Die Teigplatte nach Belieben belegen und weitere 8 – 10 Minuten wieder auf der mittleren Schiene backen.

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Ruhezeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 17 Minuten
Gesamtzeit	ca. 42 Minuten

Zutaten für 1 Portion

- 5 g Chiasamen
- 30 g Leinsamenmehl
- 15 g Kokosmehl
- etwas Salz
- 75 g Wasser, heiß