

Lækker pizza

Ingredienser til to styk:

4½ dl lunken vand

75g gær

1½ tsk salt

5 spsk olie

20 g HUSK / psyllium frøskaller

300 g hvidt GF mel

50 g kikærtemel

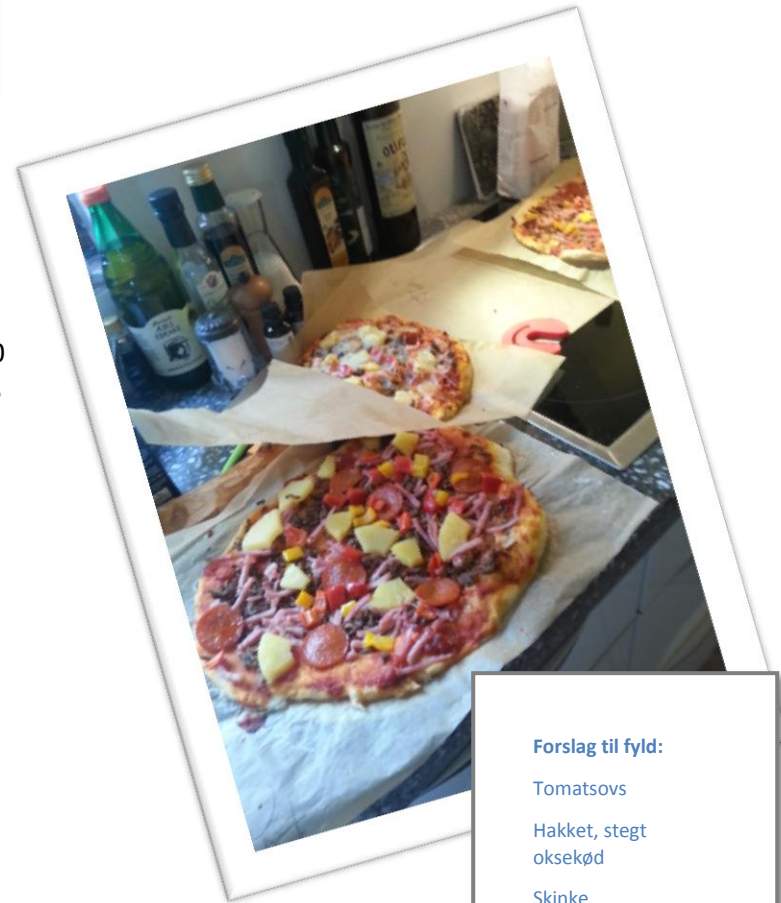
Bland vand og gær sammen og udrør de 20g HUSK heri. Det skal stå og trække 10 minutter – eller hvis du har røremaskine så lad det stå og snurre 10 minutter til det bliver tykt.

Hæld olie i og kom halvdelen af melet i.

Herefter kommer salt i – ellers smadrer det gær-krystallerne.

Rør resten af melet i dejen. Dejen er lidt blød i konsistensen – men det gør ikke noget. Jeg plejer at komme vand på hænderne og glatte dejen ud på bagepapiret. Så kan du toppe med dit yndlings-pizza-fyld.

Bages i ovnen ved 200-225 grader i ca 15 minutter.



Forslag til fyld:

Tomatsovs

Hakket, stegt
oksekød

Skinke

Ananas

Peperoni

Artiskokker

Løg

Peberfrugt