

## Pizzaboden (Hefeteig)

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 T Weizemehl
- 1/2 T Stärke
- 1/2 T lauwarmes Wasser
- 1/2 T Sojamilch oder Wasser
- 1/2 W Hefe
- 1-2 geh. TL Salz
- 1 geh. TL Rohrzucker
- 3 EL Öl (vorzugsweise Olivenöl)
- 1 EL Essig
- 2 EL Sesam oder Haferflocken (optional)

- Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen, 15 Minuten gehen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten bis auf Sesam bzw. Haferflocken und 1 EL Öl 5 bis 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Eine halbe bis drei Viertel Stunde bei Wärme mit einem Küchentuch bedeckt gehen lassen (oder über Nacht abgedeckt im Kühlschrank).
- Ein Backblech ölen und ggf. mit Sesam oder Haferflocken ausstreuen.
- Mit dem Teig auslegen, dabei einen fingerbreiten Rand hochziehen.
- Weitere 10 Minuten gehen lassen. Ggf. Rand noch einmal andrücken.
- Mit einer Gabel mehrfach einstechen.
- Bei 230°C 15-20 Minuten vorbacken.



**Variante:** Statt eines Backblechs können auch zwei runde Pizzableche verwendet werden, dann den Teig in zwei Teile teilen, zu Kugeln formen und diese ausrollen.

**Tip:** Tiefgefroren hält der Teig etwa 4 Monate, dann vor der Weiterverarbeitung über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.