

Pizza

Ca. 3 gode pizzaer

8 dl vand
1 tsk æblecidereddike
15 g gær
30 g loppefrøskaller
3 tsk salt
300 g boghvedemel (eller fuldkornsrisemel)
200 g majsme
50 g majsstivelse
2 spsk kokosfibermel
½ tsk stødt koriander
2 spsk olivenolie

Kom vand, eddike, gær og loppefrøskaller i din røre skål og bland det sammen. Tilsæt resten af ingredienserne og lad dejen røre ved lav hastighed i ca. 15 minutter. Kom et klæde over og lad dejen hæve en time til halvanden.

Del dejen i 3 stk (eller flere, alt efter hvor store du ønsker dine pizzaer) Rul dejen ud på et stykke bagepapir drysset med lidt mel. Flyt papiret over på bagepladen og fyld efter ønske.

Bages ved 250 grader varmluft i ca. 15-20 minutter. (Evt. På varmluft med undervarme hvis du har det)

Hvis du har for meget dej, så bag enten boller af resten eller lav nogle færdige pizzabunde til fryseren. Husk at prikke dem med en gaffel inden bagningen, så de ikke bliver til pitabrød ;-)

Hvis du har travlt og ikke tid til at lade dejen hæve, så brug Bonus opskriften på næste side:

Hurtig pizza

Nogle gange er det bare dejligt med en hurtig pizza til aftensmad. Dejen er altså super nem og lynhurtig. Prøv denne lækre glutenfri pizzabund med bagepulver 🍕 Hvis du har mere tid kan dejen laves med 10 g gær i stedet for bagepulver.

Opskriften er til 3 gode pizzaer.

Først blandes:

4 dl vand

1/2 dl loppefrø (de grove, kun 1/4 dl hvis du bruger den gule bageHusk)

Lad det stå og gelere og bland imens de tørre ingr.

2 dl majsmel

2 dl fuldkornsrisemel

2 dl boghvedemel

2 tsk atlanterhavssalt (kun 1 tsk hvis du bruger bordsalt)

2 tsk bagepulver

2 spsk olivenolie

Blandes med loppefrømassen og røres godt sammen. (Gerne på røremaskine i 10 minutter) Lad det lige stå og samle sig lidt imens du gør fyldet klar. Rul tyndt ud på bagepapir, med godt med mel på rulle og over dejen, da den klistrer lidt.

Fyld efter ønske og bag i en knaldhed ovn på ca. 250 grader varmluft. (Evt. På varmluft med undervarme hvis du har det)

Bag til gylden og lækker, ca. 12-15 minutter.

Bon appetit 🍴

Kh. Mette Marie og Kathrine ❤️