

Élesztőmentes PIZZA tészta:

15 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt

5 dkg fehér tönkölyliszt (vagy durumliszt, vagy teljes kiőrlésű búzaliszt)

3 evőkanál olaj

1 kiskanál rizsszirup

kb. 1 dl tiszta víz

½ mokkáskanál só (lehet kevesebb is)

1 csapott kiskanál bio sütőpor (vagy szóda bikarbóna)

RITKÁN fogyasztható!

Elkészítés:

A hozzávalókat egy tálba tesszük. Lassan felhígítjuk a vízzel. Könnyen gyúrható, nem túl ragacsos tésztát kapunk. Az edény falától elválik, de puha és könnyen nyújtható marad (ne legyen túl száraz!). 1-2 percet dagasztó mozdulatokkal dolgozunk vele.

A gombócot letakarjuk fóliával, a tállal együtt 15-20 percre a hűtőbe tesszük. Lisztezett deszkán és sodrófával, körkörösén 0,5 cm vékonyra nyújtjuk. Kb. 32 cm-es átmérőjű kört kapunk, a megfelelő méretű teflonos vagy vas sütőformába húzzuk. (Tehetünk a lá sütőpapírt is.)

Tetejére:

Kb. 15 dkg párolt savanyú káposzta (kimosva 1 evőkanál olajon, 1 gerezd áttört fokhagymával, letakarva kb. 5 percet pároljuk), 1 evőkanál párolt hagyma és cukkini, vagy főtt kukoricacsőről levágott kukoricaszemek stb.

Nyáron vékonyan felkarikázhatunk egy paradicsomot, kb. 10 percre állni hagyjuk. Majd ezt tesszük a kinyújtott pizzára.

Kevés zabtejszínnel, vagy fehér szezám-mag krémmel (fehér Tahini) elkevert zabtejszínnel meglocsoljuk. 20 perc alatt, kb. 200 °C-on (hőlégkeveréssel 180 °C-on – a sütők egyénileg eltérhetnek ettől) megsütjük. Cikkekre vágjuk és egyből fogyasztható.