

# Teig für Pizza oder Flammkuchen

Rezept ist ausreichend für den James oder

Die White Lady

Einen Hefeteig ohne Vorteig herstellen aus

250g Mehlmischung „hell“ z.B. Schär Mix B

oder die selbstgemachte Mischung

135ml Wasser

15g Hefe

½ TL Salz

2EL Raps oder Sonnenblumenöl

1 Prise Zucker

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten und in der Nixe zum doppelten Volumen gehen lassen. Im Anschluss direkt auf der Stoneware ausrollen und nach Belieben belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 230Grad ca 15-20min backen.

**Medizinische  
Ernährungsberatung**  
Stefanie Walk



Kochkurse mit  
Genuss und Spass

Lass Essen Deine Medizin sein  
und Medizin Dein Essen.