

Hanfpizza



Für den Teig:

- 600g Mehl
- 320ml lauwarmes Wasser
- 5 EL Hanföl
- 1 gehäufter EL Hanf Protein Pulver
- 2 EL Hanfsamen
- 1 EL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 P. Hefe

Für den Belag:

- 1 P. Violife Veganer Pizza Käse
- 1 Fl. Passata
- 4-5 große Tomaten
- 2 Knoblauch Zehen
- 1 P. braune Champignons
- 1/2 P. Thymian
- Basilikum (nach Geschmack)

1. Als Erstes das Mehl in eine große Schüssel geben und mittig eine Mulde formen.
2. Das Wasser, Öl, Salz, Zucker und Hefe in die Mulde geben & alles durchkneten.
3. Die Hanfsamen und das Protein Pulver hinzugeben und nochmal alles kneten.
4. Den Backofen auf Umluft 40C° vorheizen.
5. Sobald der Ofen erhitzt ist den Teig samt Schüssel für 60 Minuten in den Backofen geben.
6. In der Zwischenzeit die Tomaten vom Strunk entfernen, waschen & in Scheiben schneiden.
7. Die Champignons ebenfalls in Scheiben schneiden.
8. Mehl auf der Arbeitsfläche und Teigrolle verteilen.
9. Die Schüssel mit dem Teig über der Arbeitsfläche umdrehen und den Teig entfernen.

10. Den Teig ebenfalls mit etwas Mehl bestreuen.
11. Als Nächstes den Teig so ausrollen, sodass er einen etwas dickeren Boden hat.
12. Die Ränder etwas einrollen, damit ein Pizzarand entsteht.
13. Den Thymian vom Stiel trennen, mit der Passata in eine Schüssel geben & unterrühren.
14. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Pizzateig umsetzen.
15. Den Backofen in der Zwischenzeit auf Umluft 200C° vorheizen.
16. Die Pizza gleichmäßig mit der Tomatensoße bestreichen (Der Rand wird ausgelassen).
17. Nun die Pizza mit den Champignons und den Tomaten belegen.
18. Den Knoblauch schälen und mit Hilfe einer Knoblauchpresse auf der Pizza verteilen.
19. Jetzt den Käse mit Hilfe eines Küchenhobels auf der Pizza ebenfalls verteilen.
20. Als Nächstes kommt die Pizza nochmal für 25–30 Minuten in den Backofen.
21. Zum Schluss den Basilikum waschen und auf der Pizza verteilen.