

Pizza Spinaci

Pizza mit Blattspinat



Nährwerte pro Portion: (230 g)	
Energie (kcal)	390
Energie (kJ)	1634
Eiweiß (g)	14,4
Fett (g)	11,6
Gesättigte FS (g)	3
Kohlenhydrate (g)	52,7
- davon Zucker (g)	5,2
Salz (mg)	661

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Vollkornpizza mit Blattspinat

Zutaten für 10 Portionen:

350 g	Weizenvollkornmehl
350 g	Weizenmehl Type 405
400 ml	Wasser
50 g	Hefe
20 ml	Rapsöl
1 g	Jodsalz
300 g	Blattspinat, frisch oder TK
50 ml	Rapsöl
	Wasser
1 g	Jodsalz
	Pfeffer, Muskat
100 g	Tomatenmark
300 g	Tomatenpüree
150 g	Mozzarella max. 50 % Fett i. Tr., gerieben

Zubereitung:

1. Aus Mehl, warmen Wasser, Öl, Salz und Hefe einen Teig herstellen und etwa eine Stunde gehen lassen.
2. Blattspinat in Öl sanft anbraten, mit Wasser ablöschen und kurz dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Teig dünn ausrollen, mit Tomatenmark und Tomatenpüree bestreichen und mit Spinat belegen.
4. Mit Mozzarella bestreuen und im Ofen für 12 bis 15 Minuten bei 200° C backen.