

## PINSA

---

Name, Aussehen und Geschmack sind ähnlich einer Pizza. Eine Pinsa besteht aber nicht nur aus Weizenmehl, sondern aus einem Mehl-Mix, den man nach Wunsch abändern kann. Der Teig ruht zudem mindestens 24 Stunden in der Kälte. Er kann aber auch bis zu vier Tagen im Kühlschrank bleiben, so kann man flexibel eine Pinsa einplanen. Durch die lange Teiggärung wird der Teig leicht verdaulich, da es im Magen nicht zu Gärprozessen kommt.

|     |    |                                    |         |
|-----|----|------------------------------------|---------|
| 350 | g  | Weizenmehl                         |         |
| 50  | g  | Dinkel-Vollkornmehl                |         |
| 70  | g  | Reismehl                           |         |
| 30  | g  | Mais-, Soja- oder Kichererbsenmehl | mischen |
| 1   | TL | Salz                               |         |
| 2   | g  | Hefe                               |         |

|       |    |        |  |
|-------|----|--------|--|
| 1     | EL | Oel    | Hefeteig herstellen (eher feucht) und zuge-        |
| 3-3.5 | dl | Wasser | deckt, mind. 24 Stunden in den Kühlschrank stellen |

- Teig vor der Verwendung Zimmertemperatur annehmen lassen
- Kugeln formen und zu Ovalen ziehen oder auf wenig Mehl auswallen
- Noch einmal aufgehen lassen
- Mit den Fingern Vertiefungen in den Teig drücken
- Nach Wunsch belegen wie eine Pizza
- Backen: 230 Grad 10-15 Minuten

