

Gemüse-Vollkornpizza

Zutaten:

Zutaten für den Teig:

250 g	Vollkornmehl
15 g	Hefe, frisch
3 Eßl.	Sonnenblumenöl
1 TL	Zucker
1 TL	Salz

Zutaten für den Belag:

100 ml	Tomatenmark
	Salz, Oregano, Pfeffer, Muskat
	Tomate, Paprika, Mais, Champignons
	Salami
200 g	Streukäse

Zubereitung:

Aus den Zutaten für den Teig einen Hefeteig herstellen und 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Das Tomatenmark mit den Gewürzen abschmecken und auf den Teig streichen.

Das Gemüse waschen, in kleine Würfel schneiden und auf der Pizza verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 ° C ca 25-30 Minuten backen.

