

Pizzadej med linsemel

2 store pizzaer



Ingredienser

25 g gær
1 tsk. salt
3 dl lunken vand
1 dl linsemel
1 dl havregryn
1 dl fuldkornsspeltmel
4 dl hvedemel

- Hvis man ikke har fuldkornsspeltmel kan man bruge ekstra hvedemel, linsemel og havregryn.

Opskrift

- Rør gær og salt ud i vandet.
- Tilsæt linsemel, havregryn og fuldkornsspeltmel.
- Rør 2-3dl hvedemel i dejen.
- Vend dejen ud på bordet og ælt resten af hvedemelet i dejen.
- Hvis 4dl hvedemel ikke er nok, så tilsæt ekstra indtil dejen ikke klistre mere.
- Rul dejen ud og put fyld på den.
- Bag i ovnen ved 250 grader i ca 10-15 min.

Tip

Lav evt. pizzaerne på en pizzasten i grillen, så de bliver ekstra sprøde.

God fornøjelse
Ditte