



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Pizza Bites Rezept - Damit alle auf der Wanderung zufrieden sind

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
2 Stunden	20 Minuten	Einfach	10 Pizza Bites

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für den Pizzateig:

Menge	Bezeichnung
400 g	Weissmehl
2 TL	Salz
2 EL	Olivenöl
15 g	Hefe
2 dl	Wasser

Ideen für die Füllung:

- Champignons
- Gorgonzola
- Speckwürfel
- Schinken
- Peperoni
- Spinat

Tomatensauce, Mozzarella und Oregano nicht vergessen!

Zubereitung des Pizzateigs:

1. Mehl und Salz in eine grosse Schüssel geben.
2. Die Hefe im Wasser auflösen und Olivenöl begeben.
3. Eine Grube im Mehl machen und die Wasser-Hefe-Mischung begeben. Von der Mitte aus anrühren und anschliessen mit den Händen gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, mehr Mehl hinzugeben.
4. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und den Teig für ungefähr eine Stunde aufgehen lassen (bis er sich etwa verdoppelt hat).

Zubereitung der Pizza Bites:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Mit den Fäusten die Luft aus dem aufgegangenen Teig drücken und anschliessen flach auswallen.
3. Mit einer grossen, runden Form Deckel und Boden der Pizza Bites ausdrücken.
4. Den Boden mit der gewünschten Füllung belegen.
5. Deckel anbringen und den Rand mit einer Gabel festdrücken.
6. Für ca. 15 Minuten oder bis der Teig leicht braun ist backen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
218 kcal	6 g	32 g	9 g