

Vollkornpizza mit Blattspinat

(für 10 Personen)

350 g	Weizenvollkornmehl
350 g	Weizenmehl Type 405
400 ml	Wasser
50 g	Hefe
20 ml	Rapsöl
1 g	Jodsalz

1. Aus den oben genannten Zutaten eine Teig herstellen und etwa eine Stunde gehen lassen.

300 g	Blattspinat
50 ml	Rapsöl
	Wasser
1 g	Jodsalz
	Pfeffer, Muskat
100 g	Tomatenmark
300 g	Tomatenpüree
150 g	geriebener Mozzarella max. 50 % Fett i. Tr.

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 dem Spinat belegen.
4. Mit Mozzarella bestreuen und im Ofen bei 200 °C für 15 – 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion(230 g): 390 kcal; 14,4 g EW; 11,6 g Fett; 52,7 g KH;