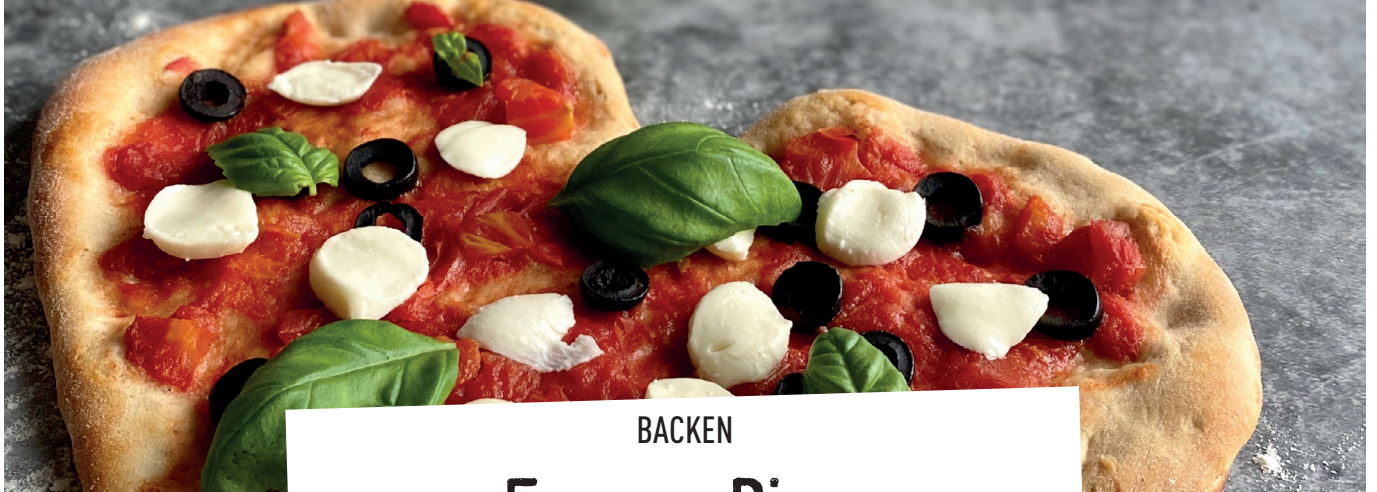


# Meine Lieblingsrezepte



BACKEN

## Emmer-Pizza

### Zutaten

- 5 g Hefe, frisch
- 300 g Wasser, handwarm
- 500 g [SchapfenMühle Emmermehl Type 1300](#)
- 13 g Salz
- Belag nach Belieben

### Zubereitung

Die Hefe im handwarmen Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer Rührschüssel vermengen, das Hefewasser hinzugeben und ca. 10 Minuten quellen lassen. Mit dem Handrührgerät (Knethaken) auf langsamer Stufe ca. 10 Minuten kneten, bis der Teig weich und elastisch ist. Den Teig in einer Schüssel abgedeckt für 8 - 24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Den Teig in vier Kugeln (je ca. 200 g) aufteilen. Mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt bei Zimmertemperatur nochmals 90 - 120 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das unterste Backblech im Backofen mit aufheizen. Den Teig nach Belieben formen, möglichst ohne Nudelholz. Für die oben gezeigte Herz-Pizza die Kugeln grob in Herzform bringen und vorsichtig flach ziehen. Mit einem Schnitt zwischen den Herzbögen kann die Form optimiert werden.

Den Teig auf ein Backpapier legen und nach Belieben belegen und würzen. Mit dem Backpapier auf dem vorgeheizten Backblech bei 180 °C (Ober- / Unterhitze) 8 - 10 Minuten backen.

### Meine Notizen

*Hinweis: Jeder Backofen ist anders. Bitte passen Sie die individuell benötigte Backzeit und Temperatur gegebenenfalls entsprechend an.*

Wir wünschen Ihnen viel  
Freude bei der Zubereitung!