



## Emmer- Herz-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 und ein Backblech auf der mittleren Schiene mit aufheizen.

Den Teig nach Belieben formen, möglichst ohne Nudelholz, sondern mit den Händen. 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. Die Ofentemperatur auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) reduzieren und die Pizza mit dem Backpapier auf dem vorgeheizten Backblech 8 - 10 Minuten backen.

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

