

Herzhafte Hafer-Pizza Bianca

🍴 Mittel



Zutaten | 2 Portionen

Für den Pizzateig
200 ml Wasser, lauwarm
7 g Trockenhefe
1 TL Zucker
300 g Weizenmehl, Type 405
100 g Haferkleie
1 TL Salz
2½ EL Olivenöl

Für den Belag
200 g Haferjoghurt
30 Parmesan, gerieben
1 Zehe Knoblauch, gehackt
1/2 Zitrone, der Saft
50 g Blattspinat, frisch
1 Zwiebel, rot
8 Artischockenherzen, aus

Zubereitung

Das Wasser in eine Rührschüssel geben und die Hefe darin kurz auflösen. Anschließend Zucker, Mehl, Haferkleie, Salz und Olivenöl hinzufügen und alles mit einem Knethaken oder einer Küchenmaschine für 10 Min. verkneten. Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und für 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Aus dem Teig nun 2 gleich große, glatte Kugeln formen. Diese auf einer bemehlten Fläche ca. 5 mm dünn ausrollen. Durch Drücken mit den Fingern einen leichten Rand formen. Pizzaböden nochmals für 20 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen. Derweil den Backofen auf 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Haferjoghurt mit Parmesan, Knoblauch und Zitrone vermengen. Salzen und pfeffern. Den Blattspinat mit heißem Wasser begießen, bis er zusammenfällt. Zwiebel in Ringe schneiden und Artischockenherzen abtropfen. Pizzaböden mit den Zutaten belegen und für 15 Min. auf



dem Glas
125 g Mozzarella
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion

kcal	1138
Kohlenhydrate	150 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	47 g
Fett	36 g

mittlerer Schiene knusprig backen.