



(©) Bumblebee im Ketoland

PIN

DRUCKEN

Pizza perfetta alla Bumblebee

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Hauptgericht** Küche: **Italienische Küche** Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Koch-/Backzeit
3 Portionen	15 Minuten	12 Minuten

Das leckerste ketogene Pizzarezept der Welt. Ohne Mehl, ohne Gluten, ohne Zucker – aber unfassbar köstlich!

Rezept ist für 3 große Pizze à 30-32 Zentimeter Durchmesser.

Zutaten

Für den Pizzateig:

- 80 g **Mandelmehl** nicht entölt!
- 40 g **Bambusfasern**
- 35 g **Eiklarpulver**
- 25 g Flohsamenschalen gemahlen (ich verwende mivolis/DM)

- 30 g **Goldleinsamen** fein gemahlen
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver (17g)
- 1 Päckchen Trockenhefe (7g)
- 60 g geriebener Mozzarella* (aus der Packung)
- 2 EL Olivenöl (30g)
- 250 ml warmes Wasser
- 4 EL Apfelessig
- Zum Kneten und Ausrollen: circa 3 bis 4 EL **Bambusfasern** (30g)
- circa 1/2 TL Salz

Für die Pizzaiola:

- 1 Dose stückige Tomaten (ich verwende am liebsten die von **alnatura**)
- ca 1/2 EL **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- Salz, Pfeffer, Oregano

Für den Belag:

- Schinken, Salami etc. nach Wahl
- Champignons, Gemüse etc. nach Belieben
- ca. 150 g geriebener Mozzarella*

Zubereitung

Pizzaiola:

Tomaten in einem Sieb etwas abtropfen lassen, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu entfernen. Dann mit Salz, Pfeffer, Oregano und Stevia-Erythrit kurz mixen. Wichtig: Bitte darauf achten, die Masse nur ganz kurz durchzumixen, da die Pizzaiola ansonsten zu flüssig wird!

Pizza:

Backofen auf 220°C Pizzastufe oder Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten (außer den geriebenen Mozzarella) in eine Schüssel geben und zu einem homogenen Teig mixen.

Mozzarella in der Mikrowelle schmelzen – das dauert circa 40 Sekunden auf höchster Stufe. Herausnehmen, kurz überkühlen lassen und langsam, unter ständigem Weiterrühren, in die Teigmasse laufen lassen.

(Der Mozzarella verfestigt sich sehr schnell wieder – wenn einige Mozzarellastückchen im Teig sind, macht das gar nichts.)

Eine Minute weiter auf höchster Stufe mixen.

Arbeitsfläche großzügig mit Bambusfasern bemehlen und Teig auf die Arbeitsfläche kippen. Teig zu einer kompakten Kugel formen.

Teigkugel in 3 Stücke zu je circa 210 Gramm teilen. Jede Pizza wird nun einzeln zubereitet.





Pro Teigstück etwas Bambusmehl auf die Arbeitsfläche streuen, Teig darauflegen und mit einem Ausroller ein wenig nach allen Seiten ausrollen. Teig mit Bambusfasern bestreuen und das leicht ausgewalkte Teigstück auf einen Bogen Backpapier legen.



Nun die Hände gut mit Bambusfasern bemehlen und das Teigstück auf dem Backpapier zunächst mit der flachen Hand vorsichtig auseinander drücken. Nun mit dem Daumenballen arbeiten und den Teig schön flach in Form arbeiten. Jeweils das äußere Drittel (innerhalb des Randes!) nach außen drücken und so den Teig dünn und schön rund zu einer großen Pizza mit rund 30 Zentimeter Durchmesser "drücken". Dabei darauf achten, dass der Rand etwas dicker bleibt.



Pizza mitsamt dem Backpapier auf das Backofen**GITTER** legen und circa 6 Minuten vorbacken. Wenn die Pizza in der Mitte Blasen wirft macht das nichts, das verschwindet beim Belegen der Pizza wieder.



Nun sollte die Pizza bereits an den Rändern leicht Farbe genommen haben. Aus dem Backofen nehmen, mit Pizzaiola und den gewünschten Zutaten belegen und mit geriebenem Mozzarella sowie Oregano bestreuen.





Pizza nun OHNE Backpapier wieder zurück in den Backofen geben und weitere 5 Minuten fertigbacken.

Mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Die Pizza schmeckt sowohl warm als auch kalt hervorragend. Guten Appetit!

Anmerkungen

*Bitte keinen frischen Mozzarella (Kugel) verwenden, sondern den bereits geriebenen Mozzarella in der Packung kaufen. Denn sonst kann es passieren, dass das Ganze "suppt" (sowohl im als auch auf dem Teig) und der Pizzagenuss wird getrübt...