

## Pizzateig

Ergibt ca. 800 g Teig

500 g Mehl  
2 KL Salz  
3 dl Wasser  
10 g Hefe  
2 EL Olivenöl

in Teigschüssel geben  
zugeben, mischen  
zugeben  
dazu bröseln  
zugeben, alles mischen, 5-10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten  
Teig zurück in die Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch oder eingepackt in einen Plastiksack ca. 2 Stunde um das Doppelte aufgehen  
Teig portionieren, zu runden Kugeln formen, vor dem Auswallen 10 Minuten ruhen lassen

### Varianten

- Der Teig kann auch gut am Vortag zubereitet und über Nacht im Kühlschrank gelagert werden (Hefemenge auf 5 g reduzieren). So lässt sich der Teig sehr gut zu schönen flachen runden Pizzen verarbeiten
- 100-250 g Mehl durch Vollkornmehl ersetzen, etwas mehr Wasser zugeben, der Teig soll weicher sein als mit hellem Mehl, durch die Ruhezeit bindet das Vollkornmehl mehr Wasser und wird sonst trocken

