

SPELT PIZZA



500 gram speltbloem
7 gram droge gist
300 gram lauw water
10 gram zout
heel klein beetje olijfolie
tomatensaus

1. Meng in een keukenmachine de speltbloem, gist en het water. Kneed er in 5 minuten een soepel deeg van. Voeg na 2 minuten kneden het zout toe. Spelt hoeft je minder lang te kneden dan bv tarwebloem. In spelt zitten nl meer gluten.
2. Met de hand kneden kan ook, kneed dan ongeveer 10 minuten.
3. Vet een kom in met een klein beetje olijfolie, leg daarin het bolletje deeg.
4. Laat het deeg ongeveer 45 minuten rijzen. Het deeg is voldoende gerezen als je met je vinger er een gat in maakt en het deeg veert niet direct terug.
5. Verwarm de oven voor op 250 graden.
6. Bekleed een bakblik met bakpapier.
7. Bestrooi het aanrecht met een klein beetje speltbloem en stort het deeg er op.
8. Neem nu een stuk deeg eraf en rol het met een deegroller dun uit.
9. Leg de pizzabodem op het bakpapier.
10. Strijk met de bolle kant van een lepel een beetje tomatensaus op de pizzabodem.
11. Bak de pizzabodem op de onderste richel van de oven. De baktijd voor het voorbakken is 7 minuten.
12. Laat de pizzabodem afkoelen op een rooster. Je kunt ze vanaf dit moment invriezen.

De belegde pizza kun je afbakken op 250 graden en dan 7 minuten. Ik gebruik altijd het rooster en dan op de onderste richel. Zo krijg je een heerlijke knapperige pizzabodem.

Eet smakelijk!