


## Vollkornpizzateig

200g Vollkornmehl (dunkel)  
200g Weizenmehl (hell)  
1/2 Würfel frische Hefe (oder 1 Packung Trockenhefe)  
125ml lauwarmes Wasser  
2 EL Olivenöl  
1 TL Zucker  
2 TL Salz

Die Hefe zusammen mit dem Zucker und dem lauwarmen Wasser auflösen. Währenddessen schon einmal in einer Teigschüssel die beiden Mehle und das Salz miteinander vermischen. Anschließend das Hefe-Zucker-Wasser Gemisch zusammen mit dem Olivenöl mit in die Schüssel geben und mindestens 10 Minuten zu einem Teig verkneten, entweder von Hand oder mit dem Rührgerät mit Knethaken. Den Teig nun für mindestens 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Belegen und bei 225°C  Ober/Unterhitze ca. 15 Minuten backen.

## Blitzschnell

## Quark Öl Pizzateig - ohne Hefe

150g Quark  
300g Mehl (Sorte nach Belieben)  
50ml Milch  
50ml Öl  
1 Ei  
2 TL Salz  
1 Päckchen Backpulver

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Danach ein Backblech fetten oder mit Backpapier auslegen und den Teig dort ausformen. Anschließend nach Herzenslust belegen und bei 200°C ca. 20 Minuten backen.