

Opskrift er til 4 pizzaer på 250 gram stk.



- 10 g salt
- 500 g lunkent vand
- 50 g olivenolie eller rapsolie
- 10 g gær
- 20 g fiberHusk
- 100 g sorghum-mel (også kendt som Durra-mel) - du kan sagtens bruge andre glutenfri meltyper, som boghvedemel, hirse mel, teffmel mv.)
- 200 g fuldkorns ris mel (almindelig hvidt ris mel kan også bruges)
- 100 g majs mel

Fremgangsmåde

Start med at lægge en bagesten i ovnen eller på din grill. Tænd ovnen/grillen på varmluft og max. grader. Det plejer at være 250 grader for almindelige ovne. Ovnens skal tændes minimum 1/2 time, før du skal bruge den.

Har du ikke en bagesten, så bruger du blot din plade. Det handler om, at pladen skal være varm, så du får dejen til at "danse", når du sætter den ind på bagestenen.

1. Pisk gær, salt og vand sammen, så det opløses.
2. Pisk fiberhusk ud i opløsningen og vent et par minutter.
3. Tilsæt olien.
4. Ælt melet godt ind i blandingen, så du får en ensartet pizzadej. Bruger du røremaskine, så lad den køre i 5 min.
5. Del dejen i klumper á 250 gram stk.
6. Drys glutenfri mel på bordet, og tryk dejen ud til en pizzabund. Du kan godt bruge kagerulle.
7. Tag et skærebræt eller en kold bageplade og kom bagepapir på, hvor du også lægger din pizzadej på.
8. Når ovnen eller grillen er varm, (gerne have varmet op en times tid), så pynt din pizzabund med pizzasovs, og kom det fyld på du nu lyster.
9. Med det samme åbner du ovnen, hiver bagepapir med din ubagte pizza på ind på bagestenen/pladen.
10. Bages til den ser færdig ud, bank på skorpen, den må gerne lyde lidt hul.
Vores pizzabund plejer at skulle have 10-15 min på grillen. Hold godt øje!

Find opskriften på en nem og lækker mælkefri pizzasovs på hverdagensalmindeligheder.dk