



NINAs Pizza mit Kokosöl

1 kg Vollkornmehl 505 (evtl. Dinkel), 40 g Hefe, 500 ml Wasser, 120 ml Kokosöl,
1 gestr. TL Salz, 1 gestr. TL Zucker

Die Hefe in 3El lauwarmem Wasser und Zucker auflösen. Mit dem Mehl, dem Salz und dem Kokosöl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig mit Frischhaltefolie bedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Backbleche mit etwas Kokosöl einfetten.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit einer Gabel einstechen.



Teig 5 Minuten backen, wunschgemäß belegen
und weitere ca. 10 bis 13 Minuten backen!

Preis Kokosöl
Ölmühle Solingen

1 l : € 18,00
250 ml : € 5,50

Angela Cristina Hering
Ernährungsberaterin
www.nutrisurya.com
Tel 0172 9189822