

PIZZA MET TOMAAT EN HÜTTENKÄSE



Wat heb je nodig voor 1 pizza?

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 100 gram volkorenmeel | 1 teen knoflook |
| 5 gram olijfolie | 100 gram hüttenkäse |
| 2 gram droge gist (¼ zakje) | 200 gram tomaatjes |
| 1 gram zout | Italiaanse kruiden |
| 50ml lauw water | handje verse basilicumblaadjes |
| 1 klein blikje tomatenpuree (70 gram) | |

Zo maak je het

1. Doe 50 gram lauw water in een glas en voeg daar de olijfolie en gist bij en roer goed door.
2. Doe de volkorenbloem in een keukenmachine met kneedhaken en voeg het gistmengsel erbij. Kneed het geheel voor ongeveer 10 minuten op een lage stand. Word het deeg geen bal, voeg dan kleine beetje water toe, tot

- het wel een bal wordt. Is het deeg te nat, voeg dan nog wat meel bij. Maak als er als het gekneet is een bol van.
3. Vet een kom in met olijfolie en leg de bol hierin. Leg een theedoek over de kom en zet het een uur weg op een warme plek in huis om te rijzen.
 4. Snijd ondertussen de tomaatje doormidden en pers de teen knoflook. Meng de knoflook door de tomatenpuree.
 5. Strooi wat bloem op het aanrecht en rol zodra het deeg gerezen is deze uit tot een pizza bodem.
 6. Verwarm de oven voor op 220 graden.
 7. Verdeel de tomatenpuree met de achterkant van een lepel over de pizza bodem. Beleg de pizza met de hüttenkäse, tomaatjes en italiaanse kruiden.
 8. Bak de pizza in 8 - 10 minuten gaar.
 9. Haal de pizza uit de oven en verdeel de basilicum blaadjes erover.

Eet smakelijk!

Tip: Rol de bodem zo plat mogelijk uit, dan wordt de pizza lekker groot en randjes worden dan krokant. Doordat hij zo groot is voelt het alsof je veel meer gegeten hebt. Ook kan je met de topping eindeloos variëren. Gebruik in plaats van puree bijvoorbeeld eens hummus en beleg de pizza met gegrilde groente en geitenkaas. Of maak er bijvoorbeeld een pizza tonno van met tonijn en ui.

Voedingswaarde per pizza

Energie	606 kcal
Eiwit	31,0 gram
Koolhydraten	94,2 gram
Vet	12,2 gram
Vezels	19,9 gram
Zout	1,0 gram