

# Rustikale Salami Pizza ohne Hefe

## Rustikale Salami Pizza ohne Hefe

Wenn es mal schnell gehen muss, ist diese rustikale Salami Pizza ohne Hefe eine tolle Mahlzeit. Denn hier werden die Zutaten für den Teig einfach nur verknetet, der Teig dann etwa 10 Minuten stehen gelassen und dann kann es auch schon ans Ausrollen und Belegen gehen. Gebacken wird die Pizza dann für etwa 12-15 Minuten und fertig ist eine frische und leckere Protein Pizza, mit dem Belag deiner Wahl.

Für den Teig habe ich einfaches Weizenmehl Type 550 verwendet. Dieses könnt ihr aber auch durch Weizenmehl Type 405, 1050, T65 oder Dinkelmehl Type 630 ersetzen. Für mehr Eiweiß, könnt ihr einen Teil des Mehls, durch neutrales Proteinpulver ersetzen. Dabei müsst dann aber evtl. die Wassermenge etwas anpassen. Anstelle des Protein Joghurts könnt ihr auch Magerquark, Skyr oder normalen Joghurt verwenden. Solltet ihr griechischen Joghurt in der Vollfettstufe verwenden, könnt ihr auf die Margarine im Teig verzichten. Belege lässt sich das Ganze natürlich nach Belieben und ohne die Geflügelsalami, hätte die Pizza auch weniger Kalorien.

---

---

## **Schnelle, rustikale Pizza mit Salami & Käse**

Für die rustikale Salami Pizza als erstes den Backofen auf 220°C Grad Ober- & Unterhitze vorheizen. Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Für etwa 10-Minuten ruhen lassen. Die passierten Tomaten zusammen mit den Gewürzen in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren.

Den Teig in 8 gleichgroße Teile teilen und diese jeweils länglich ausrollen. Den ausgerollten Teig mit passierten Tomaten bestreichen, mit etwas Käse bestreuen und anschließend etwas Salami darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen für etwa 12-15 Minuten backen.

---

## **WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR PIZZA**

---

## **MEIN REZEPTBUCH**

Das DIY Kochbuch zum Selberschreiben – Inkl. Inhaltsverzeichnis, Seitenzahlen & Platz für Notizen



mehr Infos zum Buch

---

**DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN**

---

---

