



KANOWMÜHLE  
SPREEWALD

## Rezepte



### ZUTATEN 2 Portionen

2 Pizzen von je 18 - 20 cm Durchmesser

- 150 g Leinsamenmehl aus der Kanow-Mühle
- 15 g Chiasamen aus der Kanow-Mühle
- ca. 20 ml Leinöl aus der Kanow-Mühle
- 130 ml Wasser
- Oregano
- Salz
- + Zutaten nach Ihrer Wahl für den Belag

Arbeitszeit: ca. 45 Min.; Backzeit ca. 10 Min., Ruhezeit ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

**HINWEIS:** Viele Menschen haben ein Problem mit der Verträglichkeit von Weizenmehl - hier ist eine Alternative zu der klassischen Pizza.  
Der Teig besteht nicht wie üblicherweise aus Hefeteig, sondern aus Chia- und Leinsamen.  
Die Zutaten sind arm an Kohlenhydraten, vegan und glutenfrei.

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200° C Umluft vorheizen.

Den Chiasamen 15 Minuten im warmen ca. 130 ml Wasser quellen lassen.

Nach der Quellzeit das Leinsamenmehl, das Leinöl, das Salz und den Oregano hinzufügen und alles vermengen.  
Diese Masse noch einmal 5 Minuten ziehen lassen.

Dann den Teig auf Backpapier auf einem Blech ausrollen. Rand nicht zu dünn machen.

Ca. 6 Minuten backen.

Den vorgebackenen Teig umdrehen und nach Ihrer Wahl mit verschiedenen Zutaten z.B. Tomaten, Käse, Gemüse etc. belegen.

Alles zusammen noch einmal ca. 10 Minuten backen.

Glück zu! - Ihr Ölmüller