

Góðar uppskriftir fyrir þá sem vilja hugsa um að fá góða næringu með góðu bragði.

Pizza/pizzabökur (2 ca 12-14" stórar)

Stillið ofn á 200°C blástur og látið 2 bökunarplötur vera inni í ofninum.

3 ½ dl volgt vatn
3 tsk þurrger
6 dl heilhveiti (helst gróft)
3 msk. blönduð fræ (sesam, graskers, sólkj., hör)
½ tsk agave sýróp
3 msk olía
1 tsk. salt

Aðferð:

1. Setjið vatnið, ger og sýróp í skál. Hrærið því örlítið saman með skeið.
2. Látið standa á hlýjum stað í 10 mínútur.
Mælið allt annað í skálina og blandið saman með sleif.
3. Hnoðið slétt og sprungulaust á borði.
4. Látið lyfta sér í 30 mínútur undir röku stykki á hlýjum stað.
5. Skiptið í tvo hluta og fletjið út í 2 x 12-14" kringlóttar. Alls ekki of þunnar.
6. Komið pizzubotnunum fyrir á bökunarpappír.

7. Smyrjið góðum skammti af pizzasósu á botninn með matskeið. Stráið lagi af rifnum osti ofan á.

8. Dreifið áleggi að vild yfir pizzuna.
9. Fyrst kjötáleggi og svo grænmetisáleggi.
10. Ef þið viljið extra ost má setja svolítið aukalega ofan á allra síðast. En alls ekki of mikið.
11. Takið nú heita bökunarplötuna út úr ofninum og notið hanska svo þið brennið ykkur ekki.
12. Takið af ykkur bökunarhanskana og setjið pappírinn með pizzunni, á plötuna og setjið í ofninn.
13. Bakið í 8-15 mínútur.

Pizzasósa:

1 dós Hunts tómatpurre (305 gr dósir) Ath, þetta er ekki tómatkraftur, heldur ákveðin maukblanda af tómat sósu sem er akkúrat passleg í sósuna.

2 hvítlausrif takið pappírinn af og kremjið með hvítlauxpressu

½ tsk agavesýróp
1 ½ tsk oregano
2 tsk basil
¼ tsk cayennepipar
¼ tsk salt

Setjið allt í skál og hrærið vandlega

Þetta er afar trefjaríkur og saðsamur botn og hollustan liggur í því að spara ostinn og nota fitulítinn ost og hollt álegg. Forðast pepperoni og aðrar unnar afurðir sem mest!