

# Gesundheitstreff EULE

## Türkische Pizza



aus: Gesundheitsberater 6/12 Ag'ata Smalcov'a

### Teig:

500g Weizen oder Dinkel  
½ Würfel Hefe  
150-200 ml warmes Wasser  
3 EL Olivenöl  
½ TL Salz

Alle Zutaten mischen und kneten. Der Teig muss fest sein.  
Zugedeckt 1 Stunde stehen lassen.

### Belag:

70 g Weizen oder Dinkel  
70 g Grünkern  
150 ml Gemüsebrühe

Geschrotetes Getreide in der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Die Masse in 50 ml Olivenöl anbraten. Abkühlen lassen

100 g Tomaten  
40 g Zwiebeln  
60 g rote Paprika  
1 große Knoblauchzehe

klein schneiden und mixen abschmecken mit:

1 TL Salz  
2 EL Tomatenmark  
1 MS Harissa oder Pfeffer  
½ Bund gehackte Petersilie  
2 EL Olivenöl

Marie-Luise Volk  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bergstraße 6  
56761 Gamlen  
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bahnhofstraße 31  
56729 Monreal  
Tel.: 02651/900324  
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com

# Gesundheitstreff EULE



Den abgekühlten Belag dazugeben.  
Alles gut miteinander vermischen.

Den Teig nochmals durchkneten. ca. 60 g Stücke abstechen. Jedes Stück Teig sehr dünn ausrollen.

Auf den Teig einen EL des Belages dünn aufstreichen. Die Pizza in einer Pfanne ohne Fett bei geschlossenem Deckel einige Minuten ausbacken. Sie muss knusprig sein.

Marie-Luise Volk  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bergstraße 6  
56761 Gamlen  
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bahnhofstraße 31  
56729 Monreal  
Tel.: 02651/900324  
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com