

Base de pizza sense gluten i vegana super senzilla de fer



Ens heu demanat tantes vegades una crosta de base vegana, així que aquí la teniu. Només necessites 3 ingredients i no té llevat ni greixos.

Vam compartir la nostra recepta de mozzarella vegana baixa en greixos a la publicació anterior i també compartirem la recepta de la pizza molt aviat, així que estigueu atents.

Podeu veure la massa a la imatge de dalt i després la massa a la nostra safata de pizza just abans de coure a la imatge de sota. Estic enamorada del motlle de pizza, les nostres pizzes són molt professionals ara, però no cal que l'utilitzeu, una safata també és una bona opció.

Aquesta base de pizza no és tan esponjosa com altres, però és molt més saludable i fàcil de fer. Ens encanta i és la recepta

que fem servir normalment.

Consells:

- També podeu utilitzar altres tipus de farina com la farina d'arròs integral o si mengeu gluten, no dubteu a utilitzar també farina de sègol, d'espelta o de blat integral. La quantitat d'aigua variarà segons el tipus de farina o la marca que utilitzeu.
- Traieu la sal marina si voleu, però farà que la vostra pizza tingui molt millor gust.
- Afegiu una mica de greix saludable si voleu. Prefereixo la meva crosta de pizza sense greixos, però depèn de tu.

Sense gluten, vegana

Base de pizza sense gluten

Per 2-4 racions

Temps: Temps total 20 minuts: Temps de preparació 5 min, Temps de cuina 15 min.

Ingredients:

- 2 tasses de farina de blat sarraí (280 g)
- 1 culleradeta de sal marina
- 1/2 tassa (125 ml) + 2 cullerades d'aigua a temperatura ambient

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Preescalfeu el forn a 200°C.

PAS 2: Barregeu tots els ingredients en un bol gran amb una cullera i després feu servir les mans fins que quedin ben

integrats. Potser cal afegir-hi més o menys aigua, així que afegiu-la suaument fins a obtenir una massa perfecta, ni massa enganxosa (afegiu-hi més farina), ni massa seca (afegiu-hi més aigua).

PAS 3: Aplaneu la massa sobre una superfície lleugerament enfarinada, després transferiu-la a una safata de pizza o a una safata de forn (folra-la amb paper de forn) i coure durant uns 5 minuts.

PAS 4: Traieu del forn, afegiu-hi els vostres ingredients preferits i deixeu-ho coure durant 5 o 10 minuts més.

Bon profit!

LA MEVA CUINA







