



Super schnelle Pizzazungen

Zutaten:

- **für 4 Zungen**
- 140 g Weizenmehl 550
- Salz
- 6 g Backpulver
- 120 g Magerquark
- 40 ml Wasser
- **Belag**
- 150 g passierte Tomaten
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Gewürze nach Wahl
- Käse



Zubereitung:

- **Backofen vorheizen auf 185 °C
Gitterrost wie immer im unteren Drittel**
- Die Zutaten für den Teig gut miteinander verkneten. Ich mach das mit einem Löffel oder einem Teigschaber - du kannst es auch mit dem Handrührgerät machen. Die Teigkugel ist am Ende noch leicht klebrig.
- Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen (etwa 75- 80 g) und auf einer leicht gefetteten Stoneware zu Zungen ausrollen. Falls der Teig am Teigroller klebt mit ganz wenig Mehl bestreuen
- Für die Soße passierte Tomaten mit den Gewürzen abschmecken und gut verrühren. Dann auf den Zungen verteilen.
- Käse auf die Zungen hobel
- Stoneware mit den Zungen für ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und bis zur gewünschten Bräune backen
- **Tipps:**
 - Du kannst die Zungen natürlich nach Belieben belegen. Nur bitte darauf achten, dass nicht zu viel Belag auf die Zungen kommt - sonst werden sie sehr matschig
 - Du kannst 40 g des Mehls durch neutrales Proteinpulver ersetzen und hast damit eine gute Eiweißquelle
 - Wir belegen die Zungen am Ende noch gerne mit frischen Tomaten oder Schinken/Salami. Und ja - wir legen die nach dem Backen drauf. So wird nichts hart.
 - **Durchschnittliche Nährwerte pro Zunge:**
Brennwert(kcal/kJ): 185,5 kcal/782,1 kJ
Fett: 4,6 g
Kohlenhydrate: 23.6 g
Eiweiß: 11,8 g

Kontakt Daten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@saugquad-und-lecker.de

🌐 www.saugquad-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>