

Veganer Quark-Pizzaboden

Ein unkomplizierter Vollkornboden ohne Hefe, außen goldbraun, innen schön saftig.

1 Blech · 15 min + 22 min

Zutaten

- 250g Seidentofu (oder veganer Frischkäse)
- 8 EL Pflanzenmilch
- 10 EL Rapsöl
- eine Prise Salz
- 250g Vollkornmehl
- $\frac{3}{4}$ TL Backpulver

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Seidentofu oder veganen Frischkäse glatt rühren oder kurz pürieren.
3. Tofu bzw. Frischkäse mit Pflanzenmilch, Rapsöl und Salz gründlich vermischen.
4. Vollkornmehl und Backpulver dazugeben und zu einem weichen, gleichmäßigen Teig verkneten.
5. Den Teig auf dem Backpapier gleichmäßig ausbreiten und 7 Minuten vorbacken.
6. Den vorgebackenen Boden nach Belieben belegen und nochmals mindestens 15 Minuten fertig backen, bis der Rand goldbraun ist.

Tipp

Der Teig ist bewusst dick gehalten, das ergibt einen saftigen, herzhaften Boden. Veganer Frischkäse ergibt einen etwas cremigeren, milderem Teig als Seidentofu.

Vegan Quark Pizza Base

A simple wholemeal base without yeast, golden on the outside, juicy inside.

1 baking tray · 15 min + 22 min

Ingredients

- 250g silken tofu (or vegan cream cheese)
- 8 tbsp plant milk
- 10 tbsp rapeseed oil
- a pinch of salt
- 250g wholemeal flour
- $\frac{3}{4}$ tsp baking powder

Preparation

1. Preheat the oven to 200°C (conventional) and line a baking tray with baking paper.
2. Blend or mash the silken tofu or vegan cream cheese until smooth.
3. Mix the tofu or cream cheese thoroughly with the plant milk, rapeseed oil and salt.
4. Add the wholemeal flour and baking powder and knead into a soft, even dough.
5. Spread the dough evenly on the baking paper and pre-bake for 7 minutes.
6. Top the pre-baked base as desired and bake for at least another 15 minutes until the edges are golden brown.

Tip

The dough is intentionally kept thick, giving a moist, hearty base. Vegan cream cheese gives a slightly creamier, milder dough than silken tofu.