



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Tomatenpizza mit Basilikumöl

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 230 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 0,5 TL Salz
- 150 g Joghurt, 10 % Fett
- 50 g Tomatenmark
- 80 g passierte Tomaten
- 300 g Kirschtomaten
- 150 g Mini-Mozzarella, halbiert und abgetropft
- Einige Blätter Basilikum zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Tomatenpizza mit Basilikumöl

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

39,3 g Fett	46,4 g Kohlenhydrate	15,5 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	602 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Tomatenpizza mit Basilikumöl:** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 230 g Weizenmehl mit 3 TL Backpulver in eine Schüssel geben und mischen. 1/2 TL Salz, 150 g Joghurt, 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 1 EL Wasser zugeben. Alles mit dem Rührgerät (Kneithaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig leicht mit Mehl bestreuen, zu einer Kugel formen, auf ein Backblech legen und in dem Blech flachdrücken.

50 g Tomatenmark mit 80 g passierten Tomaten, 1 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra, 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« und etwas Salz verrühren. Die Tomatensoße auf dem Teig verstreichen. 300 g Kirschtomaten halbieren und mit 150 g Mini-Mozzarella darauf verteilen.

Die Pizza im vorgeheizten Ofen etwa 20 - 25 Minuten backen.

Die Pizza mit 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl beträufeln, in Stücke schneiden, mit den Basilikumblättern garnieren und servieren.