

BENJAMINS HUMMUSPIZZA

• 1
Portion

Klimatpåverkan
0,4 kg CO₂ ekvivalenter per portion



Pizzadeg

- 154 g ekologiskt mjöl
- 2 g jäst
- 75 g vatten
- 1 tsk ekologisk olivolja
- Nypa salt

Topping

- 2,5 dl hummus
- 2 stora tomater eller ett 5 små körsbärstomater
- 3 msk surkål
- 2 msk honung
- En näve basilika

Degen tar sin lilla tid. Första dagen (2 minuter), andra dagen (1 timme).

Gör så här

1. Blanda vatten, jäst och honung i en bunke.
2. Tillsätt mjöl, salt och olivolja.
3. Knåda tills mjölet har löst upp sig.
4. Låt vila i 15 minuter.
5. Forma en boll.
6. Lägg i kylan och låt kalljäsa över natten.
7. Ta ut och låt jäsa i rumstemperatur i två timmar.
8. Starta ugnen på maxtemperatur och med en uppochnedvänd plåt (eller pizzastål/pizzasten om du har det) högst upp i ugnen.
9. Baka ut pizzadegen, toppa med hummus och tomater.
10. Sätt in i den uppvärmda ugnen. Baka cirka 5 minuter eller tills den får fin färg.
11. Toppa med surkål, honung och basilika.

Det här receptet har tagits fram för projektet #Eat4Change. Ett projekt vars mål är att få unga européer att göra mer hållbara matval. Läs mer om projektet här, <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/projekt/eat4change/>

Tiktok-inlägg om pizzen hittar du här, <https://www.tiktok.com/@benjamindelfi/video/7213740312060054790?lang=sv-SE>

Klimatberäkningen är gjord i Klimato, <https://sv.klimato.co/>. i mars 2023.

Detta recept är hämtat från WWF, www.wwf.se/receptbanken. Där finns fler recept som du kan låta dig bli inspirerad av.