

# Česnekové těsto na pizzu



Obtížnost: 

Čas přípravy: 1h 5min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

**1864** kalorií , **21 g** cukrů , **14 g** tuků , **61 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/cesnekove-testo-na-pizzu>

## Příprava

Z vlažného mléka, cukru, droždí a dvou lžic mouky vypracujeme hladkou směs. Necháme 10 minut odstát. Poté přidáme ostatní ingredience a necháme kynout 45 minut na teplém místě (já si pro tyto účely předeheju troubu na 40 °C a nechám těsto v ní). Poté těsto vypracujeme na válu s hladkou moukou a rozválíme. Necháme 10 minut kynout na plechu a poté dozdobíme podle toho, jakou pizzu chceme. Pečeme asi 25 minut na 200 °C.



### Tip k receptu

Místo jednoho hrnku mouky můžeme dát celozrnnou mouku.



## Ingredience

- ✓ 2 hrnky hladké mouky
- ✓ 1 balení instantního droždí
- ✓ 1 hrnek polotučného mléka
- ✓ 1 lžička cukru krupice
- ✓ 2 stroužky česneku

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Italská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod