

**JUGEND
RAUM
GEBEN!**



Gemüse-Pizza

Diese Pizza ist der Beweis, dass so ein Snack nicht nur lecker, sondern auch mega-gesund sein kann! Das liegt natürlich vor allem an dem vielen Gemüse als Belag, aber auch an den Teigzutaten, denn ich verwende dafür Dinkelvollkornmehl, Quark und gutes Olivenöl. Wundert euch bei den Bildern nicht über die kleinen dunklen Pünktchen im Teig, das sind geschrotete Leinsamen für das Omega-3-Extra. Die könnt ihr aber getrost weglassen.

Ihr benötigt für den Pizzateig:

125 g Magerquark, 5 Esslöffel Olivenöl, 1 mittelgroßes Ei, 200 Gramm Mehl, 1 gut gehäuften Teelöffel Backpulver, 1 Teelöffel Salz

Für den Belag:

Tomatensoße (fertig oder selbstgemacht), Gemüse nach Wahl, gewaschen und klein geschnitten, z. B. Paprika, Spinat, Brokkoli, Mais, Frühlingszwiebeln, Champignons, Kirschtomaten, Zucchini – oder was ihr so mögt... je bunter, desto besser! Außerdem je nach Bedarf ca. eine Handvoll geriebenen Käse.

Und so wird's gemacht:

Zunächst verrührt ihr den Quark mit dem Öl und dem Ei. Das könnt ihr mit dem Löffel oder dem Handrührgerät machen.

Die trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver und Salz) werden ebenfalls gut vermischt. Die lasst ihr dann langsam in die Quarkmischung einrieseln und verknetet alles gut zu einem glatten Teig.

Der wird auf einer bemehlten Fläche ausgerollt.

Ihr könnt den Teig als große Pizza belassen oder in kleine Quadrate schneiden, dann habt ihr Minipizzen.

Anschließend legt ihr den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Nun wird der Teig mit Tomatensoße bestrichen und mit dem Gemüse eurer Wahl belegt. Hier müsst ihr nicht sparen, denn die Vielfalt macht den tollen Geschmack!

Etwas Käse drüber und ab in den Backofen.

Bei 175 Grad Heißluft ca. 30 Minuten backen – aber schaut lieber öfter mal nach, denn jeder Ofen ist anders...

Die Pizza ist fertig, wenn das Gemüse gar und der Käse leicht gebräunt ist.

