

SCHNELLE PIZZA

MIT FRISCHKÄSE, TOMATEN UND MOZZARELLA

ZUTATEN

für 1 Portion:

45 g Dinkelvollkornmehl

35 g Naturjoghurt

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

etwas Backpulver

eine Prise Salz

50 g Frischkäse

Salz, Pfeffer

50 g Tomatenscheiben

1 Handvoll Mozzarella,
gerieben

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vollkornmehl, Naturjoghurt, Öl, Backpulver und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche oval ausrollen. Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäseaufstrich auf den Teig streichen. Tomatenscheiben auf die Pizza legen und mit Käse bestreuen. Pizza für 25 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt gut eine Schüssel Salat mit frischem Rucola, Gurke, Tomaten und sonstigem Grünzeug.



35 Minuten gesamt



ideal als schnelles Mittag- oder Abendessen

