



REZEPTIDEEN FÜR BABYMAMAS

www.babymamas.at



REGENBOGEN PIZZAHERZEN

Bunt wie ein Regenbogen soll man essen – so isst man automatisch auch ausgewogen! Das heutige Rezept kann man blitzschnell mit gekauftem Teig zubereiten, oder, wenn man etwas mehr Zeit hat, mit selbstgemachtem Vollkornteig (wie zum Beispiel diesem hier oder für die Abenteuerlichen gar mit dem aus Karfiol). Auch beim Pesto gilt: gerne selbst vorbereiten! Der Belag ist ebenfalls variabel, solange die Farbe stimmt ist alles erlaubt. Das Rezept eignet sich auch super für den Muttertag – einfach dem Papa das Rezeptblatt ausdrucken, er kocht dann mit den Kindern! :-)

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200°C vorheizen (bzw. je nach Packungsangabe am Pizzateig).

Die Avocado in kleine Stücke, die Karotten in dünne (das ist wichtig, da sie sonst sehr knackig bleibt!) Scheiben schneiden und die Cocktailtomaten vierteln. Den Zwiebel schälen und ebenfalls klein schneiden.

Den Pizzateig ausrollen und wahlweise Herzen ausstechen (ich habe dazu eine kleine Kuchenspringform genommen, es geht aber auch mit einem Messer) oder mit einem Messer Regenbögen ausschneiden. Die Teigreste auf einem separaten Backblech ausrollen, nach Wunsch formen und in weiterer Folge ebenso belegen.

Auf jedes Herz bzw. jeden Regenbogen ca. einen TL Pest verteilen (je nach Größe) und den Regenbogenbelag darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen (je nach verwendetem Teig bzw. Größe der Pizzen)

Tipp: sollte Belag übrig sein, diesen einfach für die nächste Mahlzeit mit Ei zu einem Omelette verarbeiten!

ZUTATEN

für 4 (Erwachsenen-)Portionen

- 1 vorbereiteter Pizzateig
- 4 EL Pesto nach Wahl
- 2 Hände voll Bärlauch (oder Babyspinat)
- 1 Avocado (oder grüner Paprika)
- 1 kleine Dose Mais
- 2 Karotten (oder orangen Paprika)
- 200g Cocktailtomaten (oder roter Paprika)
- 1 violette Zwiebel
- (optional: geriebenen Käse unter den Belag streuen)

IN KOOPERATION MIT



www.fitundgluecklich.net