

Januar: Haferflocken-Pizza

Der gesunde Snack aus Haferflocken, Joghurt und Früchten.



DAS BRAUCHEN SIE:

Zutaten für den Teig

Für ca. 2 Portionen benötigen Sie:

- 1 Banane
- 100 gr. Haferflocken
- optional 1-2 EL Honig - wer es ein bisschen süßer mag

Zutaten für den Belag

Für ca. 2 Portionen benötigen Sie:

- 80 g Skyr
- 1 Kiwi
- 30 gr. Nussmischung
- Blüten Mix zur Dekoration

UND SO GEHT'S:

1. SCHRITT

Teig mischen

Banane mit der Gabel zerdrücken. Haferflocken und ein bisschen Wasser hinzugeben und vermengen. Für 10 Minuten ruhen lassen.

2. SCHRITT

Ab in den Ofen

Auf einem Backblech aus dem Teig zwei Kreise formen und für ca. 15 Minuten auf 200 Grad im Ofen backen. Backzeit kann je nach Ofen etwas variieren.

3. SCHRITT

Kurz auskühlen lassen

Die Pizzaböden aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen.

4. SCHRITT

Nach Wahl belegen

Kiwi schneiden und mit Skyr, Nüssen und dem Blüten Mix auf den Pizzen anrichten.

Der Belag für die Frühstückspizza kann natürlich nach Ihren Vorlieben variieren. Wer mag kann diese natürlich auch mit anderem Obst, Müsli oder Flocken verfeinern. Ebenfalls kann man statt Skyr auch Quark, Joghurt, Marmelade, Honig oder auch mal Nutella verwenden.