

Mittagessen

Überbackene Mini-Fladen



ZUM VORKOCHEN



VEGETARISCH

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 632 kcal

Kohlenhydrate: 65 g

Proteine: 57 g

Fette: 14 g

Zutaten für 1 Portionen:

- 250 g Magerquark
- 80 g Dinkelvollkornmehl
- 5 g Backpulver
- 1 Ei
- 1 TL getrocknete Kräuter
- Salz, Pfeffer

Für den Belag:

- 3 EL passierte Tomaten
- 1/4 Paprika
- 2 Champignons
- 2-3 Cherrytomaten
- 2 EL Mais
- 30 g Reibekäse, fettreduziert



CA. 40 MINUTEN

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Vollkornmehl mit Backpulver und einer Prise Salz vermengen. Dann Magerquark und ein Ei dazugeben und gut untermischen. Mit den getrockneten Kräutern würzen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in 4 Portionen teilen, und diese anschließend zu kleinen Fladen formen.
4. Die Pizzen nun im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit das Gemüse kleinschneiden. Nach den 15 Minuten, die Fladen aus dem Ofen nehmen, mit passierten Tomaten bestreichen und mit Gemüse belegen.
6. Wer mag würzt das ganze noch einmal. Dann mit geriebenen Käse belegen und noch mal für 10 Minuten backen.