

Gesunde Frühstücks-Pizza

Zutaten für 1 Portion:

60 g Haferflocken
10 g Leinsamen, geschrotet
10 g Chiasamen
1 Ei
1 EL Ahornsirup
1 Schuss Wasser
250 g Magerquark
1 Schuss Wasser
Zucker nach Geschmack
1 Prise Zimt
Obst nach Wahl

Haferflocken, Leinsamen, Chiasamen, Ei und Ahornsirup abwiegen und in eine Schüssel geben. Etwas Wasser zugeben und alles gut verrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Masse darauf gleichmäßig rund verteilen. Bei 180°C Umluft 15 Minuten Backen und Komplet abkühlen lassen.

Den Magerquark, Wasser, Zucker und Zimt in einer Schüssel cremig rühren und auf den abgekühlten Boden streichen.

Obst nach Wahl waschen und schneiden und den Boden damit nach Herzenslust belegen.

Guten Appetit wünschen Christiane und Renate