



Wassermelonen-Pizza

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Himbeeren, frisch | 50 g |
| Heidelbeeren, frisch | 50 g |
| Pfirsiche | 50 g |
| Wassermelone | 1 St. |
| Vanille Zucker | 1 TL |
| Sojaghurt | 200 g |
| Haselnusskerne, ganz | 30 g |
| Minze, frisch | 15 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, Sieb

1. In einem Sieb Himbeeren und Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Pfirsich waschen und in kleine Würfel schneiden. Wassermelone in runde Scheiben und direkt in typisch dreieckige Pizzastücke schneiden. Vanillinzucker in den Sojajoghurt geben und verrühren. Haselnusskerne grob hacken und in einem Topf ohne Öl auf mittlerer Hitze ca. 3 Min. leicht rösten. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und leicht klein hacken. Melonenstücke mit Sojaghurt bestreichen. Beeren, Pfirsich, Haselnüsse und Minze auf der Wassermelonen-Pizza verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wie wäre es mit anderen Nüssen, Samen, Kokosflocken oder anderen Toppings?

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 244 kcal |
| Kohlenhydrate | 45 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 7 g |