

## DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW  
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG



# REGENBOGENPIZZA

# REGENBOGENPIZZA

STÄDTISCHE TAGESEINRICHTUNG FÜR KINDER, ELSASSSTRASSE 64-72, 52068 AACHEN

## ZUBEREITUNG

Mehl, Salz in eine Schüssel geben. Hefe in lauwarmem Wasser mit etwas Mehl auflösen. Anschließend in die Schüssel geben, den Rest Wasser zugeben und verrühren bzw. kneten. Teig ca. 30 bis 45 Minuten gehen lassen. In diesem Zeitraum die Zutaten für den Belag zubereiten.

Gemüse waschen und schneiden.

Hefeteig auf ein großes Blech ausrollen und mit flüssigen Tomaten bestreichen. Oregano darüber streuen. Den Belag verteilen: Ein Streifen Brokkoli, ein Streifen Paprika, ein Streifen Tomaten und ein Streifen Zwiebeln. Geriebenen Käse darüber streuen. Anschließend in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen für ca. 12 bis 15 Minuten schieben.

## BESONDERE HINWEISE

Portionsberechnung als Zwischenmahlzeiten. Es lässt sich natürlich auch als Mittagmahlzeit anbieten, dazu muss die Portionsgröße angepasst werden.

## ALLERGENE






WZ



## FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 20  75 + 20 Min Backzeit

 1-2 Erw. | 4-6 Ki.



## ZUTATEN

300 g	Brokkoli
1	gelbe Paprika
1 Paket	Tomaten, flüssig
2	rote Zwiebeln
200 g	Minitomaten
200 g	Käse
375 g	Weizenvollkornmehl
1/2	Hefewürfel
1 TL	Salz, Oregano
1/8 l	Wasser (lauwarm)

Schüssel, Rührgerät mit Knethaken, Schneidebrett, Messer, Schüsseln oder Teller, Reibe, Backblech, Backpapier

