

Superschnelle, leckere und gesunde Kinderpizzas



Blitzrezept

Du warst mit Handpuppenspielen beschäftigt, hast Zeit mit deinem Kind / deinen Kindern verbracht, du hast erfrischend viel gelacht und dich mit ihnen gefreut – und jetzt keine Lust mehr, noch lange in der Küche zu stehen, um etwas zu kochen?

Das können wir gut verstehen! Probiere doch mal unser Blitzrezept hier aus.

Mit diesem Rezept zauberst du innerhalb von 15 Minuten leckere Kinderpizzas – die bestimmt der ganzen Familie schmecken werden. Du wirst erstaunt sein, wie einfach das Rezept ist. Und das Beste daran ist, dass sie gesünder als Fertigpizzen sind: Der Teig besteht aus Dinkelmehl und Kefir (oder Naturjoghurt) und benötigt keine Zeit zum Gehen.



PIZZA!

PIZZA!

PIZZAAA!



Solltest du im Internet auf unser Rezept gestoßen sein, aber bist neugierig geworden auf unser Handpuppen-Skript und unsere Druckvorlagen für eine spannende **Handpuppenvorstellung**, so findest du all dies auf unserem Blog für Kinder unter www.sigikid.de. Natürlich kostenlos!



Kinderpizza Blitzrezept

Zubereitungszeit:

Ca. 15 Minuten

Backzeit:

Ca. 12 Minuten.

Für 4 kleine Kinderpizzas brauchst du:

- 150 g Dinkelmehl
- 125 g Kefir oder Naturjoghurt
- Salz (ungefähr knapp ½ Teelöffel)
- 1 gestrichener Teelöffel Backpulver (bitte nicht mehr)
- Passierte Tomaten (ungefähr 2 Esslöffel pro Pizza)
- Bei Bedarf Pizzagewürz
- Reibekäse
- Zutaten für den Belag (ein paar Beispiele findest du am Ende).

So geht's:

1. Mische das Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel.
2. Gib den Kefir oder Joghurt hinzu und knete ihn zu einem Teig. Das kannst du auch ganz einfach und schnell mit den Händen machen. Falls er zu „klebrig“ ist, füge noch ein bisschen Mehl hinzu.
3. Teile den Teig in 4 Teile, forme sie zu Kugeln und leg die Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
4. Drücke die Kugeln mit deinen Händen zu flachen Fladen. Achte darauf, dass sie nicht zu dick sind.
5. Bestreiche die Pizzafladen mit passierten Tomaten. Wenn du magst, streue etwas Pizzagewürz darüber.
6. Nun kannst du die Pizzafladen ganz nach Belieben belegen, anschließend mit dem Reibekäse bestreuen und für ca. 12 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben (180 Grad Umluft).

Welche Kinderpizza mögt ihr als Familie am liebsten?

Pizza Margherita:

Geschnittene Kirschtomaten, Mozzarella und frischer Basilikum, mit dem man die Pizza nach dem Backen garnieren kann.

Pizza Hawaii:

Ein paar Streifen gekochter Schinken und geschnittene Ananas (am besten frische).

Pizza Salami:

Salami, je nach Geschmack noch geschnittene Tomaten oder rote Paprikawürfel dazu.

Pizza Kunterbunt (vegetarisch):

Rote Paprikawürfel, geschnittene Kirschtomaten, kleine Brokkoliröschen (z.B. aus der Kühltruhe, eine halbe Stunde vorher zum Auftauen rausnehmen), Mais.

Pizza Thunfisch:

Thunfisch, etwas Dill, möglichst klein geschnittene rote Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln.

Pizza Rucola:

Die Pizza mit Parmaschinken und geschnittenen Kirschtomaten belegen, mit Reibekäse bestreuen und erst nach dem Backen mit Rucola-Blättern und italienischem Hartkäse (Parmesan) bestreuen.

Tipp: Pizzeria Familia

Mach aus dem Pizzazubereiten ein tolles Event für deine Kinder: Lade sie als Pizzabäcker in die **Pizzeria Familia** ein!

Setz dein Kind oder deine Kinder an den Tisch und lege vor jedes Kind ein Stück Backpapier, auf dem du für jedes Kind einen Pizzafladenteig legst.

Bestreiche die Pizzafladen mit den passierten Tomaten.

Stelle nun ein paar kleine Schälchen mit verschiedenen Dingen auf den Tisch, mit denen die Kinder ihre eigene Pizza belegen können: Eine Schale mit Mais, eine Schale mit Salamistreifen, eine Schale mit Paprikawürfeln usw.

Nun dürfen deine Kinder ihre eigene Pizza belegen und mit Reibekäse bestreuen. Naschen ist natürlich auch erlaubt :-). Dann schiebst du die belegten Pizzas mitsamt dem Backpapier aufs Backblech, gibst es in den Ofen. Die kurze Backzeit kannst du nutzen, um den Tisch freizuräumen und zu decken – denn gleich gibt es die – in den Augen der Kinder – sicherlich leckerste Pizza der Welt!

