

Rezept

Baby-Pizzen

Ein Rezept von Baby-Pizzen, am 18.12.2025

Zutaten

250 g	Mehl (am besten Type 1040)	1 Päckchen	Trockenhefe
1	kleiner Apfel	1	kleines Glas Frühkarotten (125 g)
2-3 EL	Tomatenmark		Salz
1 TL	Currypulver oder Oregano	120 g	Mozzarella
50 g	Gemüse (Zucchiniwürfel, Maiskörner, Erbsen)	3-4 EL	Raps- oder Olivenöl

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl mit der Trockenhefe mischen. Den Apfel waschen, mit Schale im Blitzhacker raspeln, mit ca. 100 ml lauwarmem Wasser mischen und mit dem Mehlmix zu einem elastischen Teig kneten (Küchenmaschine). An einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt.
2. Die Frühkarotten mit dem Tomatenmark mischen, mit Salz und Curry oder Oregano würzen. Den Mozzarella fein würfeln. Den Backofen auf 220° vorheizen.
3. Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig mit bemehlten Händen nochmals durchkneten, dabei salzen, zur Rolle formen und in 16 Portionen teilen. Jede Portion zur Kugel formen, flach drücken und aufs Blech legen. Mit Karottencreme bestreichen, mit Gemüse und Mozzarella bestreuen.
4. Das Blech direkt auf den Ofenboden schieben und die Pizzen ca. 12 Min. backen. Dann mit Öl beträufeln.