

Rezept

Frühstückspizza mit fruchtigem Belag

Ein Rezept von Frühstückspizza mit fruchtigem Belag, am 24.06.2026

Zutaten

100 g Haferflocken	120 g Vollkornmehl
30 g brauner Zucker	20 g Butter
50 Apfelmark (ersatzweise ungesüßtes Apfelmus)	1 Prise Salz
3 Bananen	2 EL Fruchtmus nach Wahl (z. B. Hagebutte; Reformhaus)
50 g Walnusskerne	1 EL Kokosraspel
3 EL Erdnussmus	Quicheform von 28 cm Ø
Butter für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 120° vorheizen. Die Quicheform mit etwas Butter einfetten.
2. Die Haferflocken in der Küchenmaschine oder im Blitzhacker etwas zerkleinern. Mit Mehl, Zucker, Butter, Apfelmark, Salz und 1 EL Wasser zu einer krümeligen Masse verkneten. Diese mit der Hand in die gefettete Form drücken, dabei einen Rand hochziehen.
3. Die Bananen schälen. 2 Bananen pürieren und auf den Teig streichen. Das Fruchtmus daraufgeben und verstreichen. Die übrige Banane in Scheiben schneiden und als Belag auf der Pizza verteilen. Die Walnusskerne grob hacken und mit den Kokosraspeln über die Pizza streuen. Im Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
4. Pizza herausnehmen und ca. 15 Min. ruhen lassen. Inzwischen das Erdnussmus in einen kleinen Gefrierbeutel geben. Eine kleine Ecke des Beutels abschneiden und das Mus spiralförmig auf der Pizza verteilen.