

Rezept

Mini-Haferflockenpizza

Ein Rezept von Mini-Haferflockenpizza, am 15.12.2025

Zutaten

Für den Teig

70 g Halbfettmargarine

30 g Dinkelmehl (Type 630)

40 g Erythrit

80 g zarte Haferflocken

1 TL Backpulver

Für den Belag

250 g Obst nach Wahl, z. B. Erdbeeren, Himbeeren
und Kumquats

Minzeblättchen zum Verzehren

200 g Skyr

30 g Erythrit

Ausserdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 6 g F, 6 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. In einem Topf die Margarine bei kleiner Hitze anschmelzen. Währenddessen Haferflocken, Dinkelmehl, Backpulver und Erythrit in einer Rührschüssel miteinander vermischen. Die Margarine dazugeben und alle Zutaten zu einem homogenen Teig verrühren.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Talern mit ca. 8-10 cm Durchmesser ausrollen.
3. Die Taler auf das vorbereitete Blech setzen und mehrmals mit den Zinken einer Gabel einstechen. Im heißen Backofen ca. 15 Min. backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Beeren und Minzeblättchen in einem Sieb kurz kalt abbrausen und vorsichtig trocken tupfen. Die Kumquats waschen. Erdbeeren und Kumquats vom Stielansatz befreien und in feine Scheiben schneiden.
5. Skyr in einer kleinen Schüssel mit dem Erythrit verrühren. Die abgekühlten Hafertaler mit der Skyr-Creme bestreichen und mit dem Obst sowie den Minzeblättchen garnieren.