

## Mini Müsli Pizza

🔪 Mittel ⌚ ca. 30 Min.



### Zutaten | 6 Portionen

#### Für den Boden

2 reife Bananen  
150 g kernige Haferflocken  
2 TL geschroteter Leinsamen  
25 g Ahornsirup

#### Für den Belag

100 g Magerquark / vegane Quarkalternative  
1 TL Ahornsirup  
1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone  
ca. 200 g Früchte nach Belieben und Jahreszeit (z. B. Beeren, Mango, Aprikosen, Orangen, Bananen...)  
10 g Zartbitter-Schokolade

### Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Bananen schälen und in groben Stücken in einen Mixer geben. Haferflocken, Leinsamen und Ahornsirup zugeben und alles kurz mixen, bis eine klebrige Masse entstanden ist. Je 1 leicht gehäuften Esslöffel der Masse als Klecks auf das Backpapier setzen und mit einem angefeuchteten Löffel zu einem Kreis von ca. 8 cm Durchmesser flachdrücken. Die Ränder mit dem Löffel in Form bringen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Mini-Pizzen mit einer Palette vorsichtig vom Blech lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für den Belag den Quark auf ein feines Sieb geben und über einer Schüssel mindestens 30 Minuten abtropfen lassen, so dass er etwas fester wird. Ahornsirup und Zitronenschale unter den abgetropften Quark rühren. Die Früchte je nach Sorte waschen, putzen und in mundgerechte und dekorative Stücke schneiden. Die Schokolade mit einem Sparschäler in



Backpapier

### Nährwerte pro Portion

kcal	190
Eiweiß	7 g
Fett	3 g
Kohlenhydrate	33 g
Ballaststoffe	4,6 g
Salz	27 mg

Röllchen schneiden.

Zum Mitnehmen Müsli-Böden, Quarkcreme, Früchte und Schokospäne jeweils getrennt verpacken. Vor dem Servieren die Müsli-Böden mit Quarkcreme bestreichen, Früchte darauf verteilen und die Schokolade darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (+ Wartezeit)

**Tipp:** Die Müsli-Böden lassen sich super vorbereiten und bleiben in einer Blechdose bis zu 1 Woche frisch. Auch die Quarkcreme hält sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Die Früchte dagegen möglichst frisch verwenden und maximal am Vorabend vorbereiten.

Ein Rezept vom HaferSnackLab!

Diese schönen Fotos hat Larissa vom Blog FREEYOURFOOD für uns gemacht.