

# Obstpizza

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



## Info:

Leinsamen und Leinöl enthalten gesundheitsfördernde, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren (insbesondere empfehlenswert, wenn selten Fisch gegessen wird). Diese sind wichtig für die Gehirnentwicklung (z.B. Lern- und Erinnerungsprozesse in der Entwicklung von Kindern). Die enthaltenen Ballaststoffe in Leinsamen regen zudem die Verdauung an (v.a. in geschroteter Form). Hierbei ist es allerdings wichtig ausreichend zu trinken.

Leinöl kann beispielsweise gut in Salatdressings, Müsli oder Quark verwendet werden, hierfür einfach einen TL unter das entsprechende Gericht mischen.

### Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 100 g zarte Haferflocken
- 1 TL geschrotete Leinsamen; (alternativ Chia-Samen)
- 200 g Obstmark (z. B. Apfelmark)
- 1 EL Wasser
- Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut) nach Belieben
- frisches Obst der Saison nach Belieben



### Zubereitung:

- **Haferflocken** mit **Leinsamen**, **Obstmark** und **Wasser** vermischen
- Masse ca. 5 Minuten lang quellen lassen
- Backofen auf **200 °C** vorheizen
- Teig etwa ½ cm dick kreisrund auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen
- für **10 Minuten** in den Backofen schieben
- Obstpizza etwas abkühlen lassen und anschließend in Pizzastücke schneiden
- mit **Naturjoghurt** bestreichen und mit Obst der Saison belegen (kann am Esstisch von jedem Kind selbst gemacht werden)

### Tipp:

Die Pizza lässt sich auch nach Jahreszeit variieren, z.B. mit frischen Beeren im Sommer oder Apfelscheiben und etwas Zimt im Winter. Für die kleineren Kinder können die Pizzastücke evtl. noch in mundgerechte Häppchen geschnitten werden, damit sie besser gegessen werden können.