

Rezept des Monats

September 2026

Schüttelpizza

Zutaten (4 Portionen):

- 500g gewürfeltes Gemüse nach Belieben
(Zwiebel, Paprika, Zucchini, Champignons, Tomaten, Mais,....)
- 150g geraspelter Käse
- 100ml Milch
- 4 Eier
- 150g Vollkornmehl
- Salz, Pfeffer
- Basilikum, Oregano oder Pizzagewürz

So wird's gemacht:

Jegliches Gemüse putzen, waschen, schneiden und wenn notwendig abtropfen lassen.
Backblech vorbereiten und Backrohr auf 180 Grad Heißluft vorheizen.
Nun in einer Schüssel mit Deckel das gesamte Gemüse mit allen restlichen Zutaten gut durchschütteln und abschließend die Masse gleichmäßig auf das Backblech geben.
Die Pizza nun für ca. 20min durchbacken lassen und mit grünem Salat servieren.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Petra Amorim Valério