

Brainfood tut dem Brain gut

Morning-Pizza



Ein Tag ohne leckeres Essen ist wie ein Sommer ohne Sonne. Es ist sooo cool, sich auf Snacks oder Mahlzeiten zu freuen! Für mich ist das eine echte Belohnung.

YUMMY

Mir macht schon die Zubereitung Riesenspaß. **Selbstgemacht** schmeckt's gleich doppelt gut! Und meine **super easy** und **mega tasty** Rezepte sind ganz nebenbei gut für ein fittes Gehirn. Schlaue essen für 'nen klugen Kopf – **STRIKE!**

Pizza zum Frühstück?! Klar, geht alles!
Mit meiner **Morning-Pizza!!!**

Du brauchst für den Teig **100 g feine Haferflocken**, **einen EL Honig**, **einen EL Karamellsirup** und **etwas Wasser**.
Für den Belag nimmst du deinen **Lieblingsfruchtquark** und dein **Lieblingsobst**.

Hmmm – leckerer geht morgens nicht!

Los geht's: **Vermische** Haferflocken, Honig, Karamell und Wasser in einer Schüssel. Du kannst auch kneten, dann klappt's noch besser. Wenn du eine **gleichmäßige Masse** hast, drückst du sie in eine **kleine Springform**.
Backe den Boden bei **180 °C für 20 Minuten** im Ofen. Raus damit und etwas **abkühlen** lassen.

Jetzt **Quark** und **Obst** darauf verteilen. Wenn du willst, kannst du noch Puderzucker oder Schokocrunch darüberstreuen.