



Vegane Mini-Pizzen

🍷 498 kcal pro Portion

••• Mittel

🇩🇪 Deutsche Küche

🌍 International

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

- 1 Pck Knack und Back Brötchen
- 100 g Champignons
- 100 g Zucchini
 - 1 Knoblauchzehe
- 0,25 Bund Basilikum
- 30 g Oliven, schwarz
- 30 g Getrocknete Tomaten
- 0,25 Bund Frühlingszwiebel
- 200 g Gehackte Tomaten
- 80 g Veganer Reibekäse
- 1 El Oregano, getrocknet
- 2 El Olivenöl zum Braten
- 1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Champignons in Scheiben schneiden. Zucchini halbieren, wässriges Kerngehäuse auslösen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Basilikum fein hacken. Oliven in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.
- 2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. In einem kleinen Topf etwas Olivenöl erhitzen. Knoblauch anschwitzen. Gehackte Tomaten hinzugeben. Aufkochen. Basilikum einrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
- 3 Knack und Back Brötchen halbieren. Hälften auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Leicht platt drücken. Mit Tomatensauce bestreichen. Je nach Geschmack mit Champignons, Zucchini, getrockneten Tomaten, Oliven und Frühlingszwiebeln belegen. Reibekäse drüber streuen. Im Ofen ca. 10–15 Min. backen.
- 4 Mini Pizzen aus dem Ofen holen. Mit Oregano bestreuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	464kJ /111kcal	2.086kJ /498kcal
Fett	6g	25g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	5g
Kohlenhydrate	11g	47g
davon Zucker	3g	10g
Eiweiß	4g	17g
Salz	1g	3g