



«VIELE KINDER AM MITTAGTISCH?

EASY, DIE KÖNNEN GRAD BEIM KOCHEN HELFEN.

WENN GROSS UND KLEIN DEN TOAST SELBST
BELEGT, SIND GARANTIERT ALLE GLÜCKLICH.»

Philipp Wagner
Rezeptautor




SCHAU MAL
Kitchen hack Toast
[miguust.ch/
toast](https://miguust.ch/toast)



Toast-Pizza


KLEINE MAHLZEIT FÜR 4 PERSONEN

- 8 mittelgrosse Champignons
- 1 Peperoncino
- 2 Mozzarellas à 150 g, abgetropft
- 1 Frühlingszwiebel
- ca. 80 g Salami, z. B. Salametti
- 8 Scheiben Toastbrot, z. B. dunkel
- 1 Glas Pizzasugo à 200 g
- Pfeffer
- 2 Zweige Basilikum

Backofen auf 200 °C Oberhitze vorheizen. Champignons und Peperoncino in feine, Mozzarellas in dickere Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel und Salametti fein aufschneiden. Toasts auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Sugo bestreichen. Mozzarella darauf verteilen. Mit allen vorbereiteten Zutaten belegen. Toasts in der oberen Ofenhälfte ca. 12 Minuten backen. Mit Pfeffer würzen. Kräuter darüberzupfen. Sofort servieren.

TIPP Für eine vegetarische Variante Salami durch halbierte Artischockenherzen aus dem Glas ersetzen.

ZUBEREITUNG

 ca. 20 Minuten

+ ca. 12 Minuten backen

Pro Person ca. 27 g Eiweiss, 24 g Fett,
29 g Kohlenhydrate, 1850 kJ/450 kcal