

Bunt, gesund und mit ganz viel Spaß:

Im Rahmen der bundesweiten Mitmachaktion „Fünf gewinnt – Power auf dem Teller“ möchten wir mit einer kindgerechten Idee inspirieren.

Regenbogen-Pizza

Sie zeigt, wie lecker und fröhlich gesunde Ernährung sein kann. Mit buntem Gemüse wie Paprika, Tomaten, Mais, Zucchini, Brokkoli und Champignons wird aus einer einfachen Pizza ein kleiner Regenbogen auf dem Teller. Kinder können ihre Pizza selbst belegen, Farben entdecken und ganz spielerisch erleben, wie viel Freude Vielfalt beim Essen machen kann.

Ob in der Familie, in der Kita, bei einer Kindergruppe oder sogar auf einem Kindergeburtstag – die Regenbogen-Pizza lädt zum Mitmachen, Probieren und gemeinsamen Genießen ein. So wird aus gesunden Zutaten ein kreatives Erlebnis, das nicht nur satt macht, sondern auch Lust auf mehr bunte Küche weckt.

Der Mini-Pizza-Teig für 12 kleine Pizzen wird am Vortag zubereitet.

- ♥ 900 g Dinkelmehl (oder Weizen)
- ♥ 6 EL Öl
- ♥ 1-2 Pck. Hefe
- ♥ 2 TL Salz
- ♥ 500 ml warmes Wasser

→ Alles verkneten, ruhen lassen, in 12 Portionen abpacken und in den Kühlschrank legen.

Die Sauce: „Rote Superhelden-Soße“:

- ♥ 200 ml passierte Tomaten
- ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 1 TL Oregano
- ♥ Prise Salz
- ♥ 1 TL Apfelsaft (macht's kinder-mild)

Gesunde Belag-Ideen:

- ♥ **Mais** („Goldkörner“)
- ♥ **Paprika**, verschiedene Farben („Konfetti“)
- ♥ **Cherrytomaten** halbiert („Rubine“)
- ♥ **Champignons** („Ufo-Scheiben“)

- ♥ **Zucchini** dünn („Skateboards“)
- ♥ **Brokkoli mini** („Bäumchen“ – kurz blanchiert)
- ♥ **Pizza-Käse** („Käsewolken“)
- ♥ **Nach dem Backen:** Basilikum, Schnittlauch oder andere Kräuter

Kleines Spiel:

Wer 5 Farben schafft, denn „5 gewinnt“, bekommt einen „Pizzabäcker-Stempel“.

Backen (damit's nicht chaotisch wird)

- ♥ **Ofen: 220°C Ober-/Unterhitze oder 200°C Umluft**
- ♥ **Mini-Pizzen: 8–12 Minuten** (je nach Teig & Belag)
- ♥ **Tipp für Stressfreiheit: Erst Böden 4 Minuten vorbacken**, dann belegen, dann fertig backen → wird knusprig, weniger matschig.

