

# Pizzaschnecken mit Spinat

(ca. 12 Stück)

| Menge                 | Zutat  |
|-----------------------|--|
| <i>Für den Teig:</i>  |  |
| 300 g                 | Vollkornmehl                                       |
| ½ Päckchen            | Backpulver   |
| 150 g                 | Magerquark   |
| 100 ml                | Milch  |
| 100 ml                | Rapsöl   |
|                       | Jodsalz  |
| <i>Für den Belag:</i> |  |
| 150 g                 | Blattspinat, frisch                                |
| 1-2                   | Frühlingszwiebel(n)                                |
| 150 g                 | (Kräuter-)Frischkäse                               |
| 100 g                 | Käse (z. B. Gouda, Feta),<br>gerieben/ zerkleinert |
| 3 EL                  | Sonnenblumenkerne                                  |

## So wird's gemacht:

- Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen und mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten; abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Währenddessen Spinat und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und beides in dünne Streifen schneiden.
- Pizzateig auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder entsprechend großem Brett dünn zu einem Rechteck ausrollen, mit Frischkäse bestreichen; dann Spinat, Zwiebeln und Sonnenblumenkerne darauf verteilen und mit Käse bestreuen.
- Von der Längsseite her aufrollen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Pizzaschnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und in circa 20 Minuten goldbraun abbacken.

## Tipps zur Zubereitung:

Durch Anrösten der Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett schmecken sie intensiver.

Statt Frischkäse eignet sich Tomatenmark zum Bestreichen; dann etwas Salz und Pfeffer zum Würzen verwenden.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen