

# Reiswaffel - Pizza

Vorbereitung: 10 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 16 g



## Du benötigst:

- ✓ 4 bis 6 Reiswaffeln
- ✓ 3 Champignons
- ✓ 2 kleine Gurken
- ✓ 2 kleine Paprika
- ✓ 1 bis 2 Tomaten
- ✓ 1 Karotte (geschält)

- ✓ Mozzarella-Käse (gerieben)
- ✓ Pizzagewürz oder Kartoffelgewürz
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ Eventuell Kräuter (Schnittlauch)
- ✓ Ketchup (oder Tomatenmark)
- ✓ Backblech + Schüssel

## Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Reiswaffeln mit Mozzarella-Käse bestreuen
2. Ketchup (oder Tomatenmark) auf den Mozzarella-Käse geben
3. Karotte schälen, klein schneiden und in eine Schüssel geben
4. Tomaten, Champignons, Paprika, Gurken schneiden + in Schüssel dazugeben
5. Die Schüsselmasse mit Salz, Pfeffer, Pizzagewürz würzen + auf Pizza geben
6. Im Backofen mit Oberhitze 5 bis 8 Minuten herausbacken
7. Eventuell mit Schnittlauch bestreuen, warm servieren und genießen

## Vplatten-Tipp

- Unbedingt mit Oberhitze backen, damit die Reiswaffeln schön knusprig bleiben
- Zuerst den Mozzarella, dann Ketchup, damit die Waffeln nicht zu weich werden
- Auch mit anderem Gemüse oder mit Ananas (Reiswaffel Hawaii) ein Genuss

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

