Wassermelonen-Pizza

Gibt es ein Rezept für eine gesunde Pizza? Na klar, zum Beispiel die Wassermelonen-Pizza - sie sieht toll aus, schmeckt lecker und steckt voller Vitamine!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

1 Stk.	Wassermelone
1 Stk.	Kiwi
20 g	Heidelbeeren
1.5 Stk.	Orangen
1 Scheibe	Ananas
2 TL	Kokosflocken

Für die Sauce

6 Stk.	Erdbeeren
1 Spritzer	Limettensaft
1 Handvoll	Minzeblätter

Zubereitung

1. Für die Wassermelonen-Pizza die Erdbeeren putzen und die Minzblätter waschen und trocken tupfen. Beides zusammen mit etwas Limettensaft im Mixer fein pürieren, bis eine glatte Sauce entsteht.

2. Die Wassermelone quer halbieren und aus der Mitte 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Entkernen und in "Pizzastücke" schneiden. Den rosa Teil nach Belieben eher dünn oder großzügiger mit der Erdbeer-Sauce bestreichen.

3. Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen, verlesen und halbieren. Orange schälen, filetieren und in kleine Stücke schneiden. Ananas ebenfalls klein

schneiden. Mit Kiwi, Orange und Heidelbeeren auf der Melone verteilen. Mit Kokosflocken bestreuen und servieren.

Tipp

Die Wassermelonen-Pizza kann nach Herzenslust variiert werden, z.B. mal mit Kirschen, Pfirsichen und frischer Minze belegt werden.