

Pizza pastèque

JUIN



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petite pastèque
- 200 g de yaourt à la noix de coco (alternative : yaourt soja)
- 1 poignée de baies (p.ex. fraises, framboises)
- 2 c.à.s. de flocons de noix de coco

Préparation

- Couper la pastèque en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur. Les couper en six ou quatre parties, selon leur taille.
- Laver les baies, les sécher et les couper en tranches si nécessaire.
- Tartiner les morceaux de pizza avec du yaourt.
- Décorer avec des baies et des flocons de noix de coco et savourer.

Conseil : Si vous aimez le froid, vous pouvez planter des bâtons de glace dans les morceaux de pizza et les mettre au congélateur pendant au moins deux heures. Voilà, le bâton de glace sain est prêt !



15 min



Wassermelonen-Pizza

JUNI



Zutaten

für 4 Personen:

- 1 kleine Wassermelone
- 200 g Kokosjoghurt (ersatzweise Sojajoghurt)
- 1 Hand voll Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren)
- 2 EL Kokosraspel

Zubereitung

- Die Wassermelone in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese je nach Größe sechsteln oder vierteln.
- Die Beeren waschen, trocken tupfen und ggf. in Scheiben schneiden.
- Die Pizzastücke mit Joghurt bestreichen.
- Mit Beeren und Kokosraspel dekorieren und vernaschen.

Tipp: Wer es gerne eiskalt mag, kann in die Pizzastücke Eisstiele stecken und sie für mindestens zwei Stunden in die Tiefkühltruhe stellen. Fertig ist das gesunde Eis am Stiel!



15 min

