

---

## Rezept: Vegetarisches Pizza Sandwich

---

### Zutaten

1 EL passierte Tomaten  
getrockneter Oregano  
frischer Basilikum (alternativ getrocknet)  
1/4 Paprika, gewürfelt  
1/2 Champignons, gewürfelt  
1/4 Zwiebeln, gewürfelt  
1 Scheibe Käse  
2 Scheiben Vollkornsandwichtoast  
Ggf. weitere Pizzazutaten



vegetarisch

### Zubereitung

1. Paprika, Zwiebel und Champignons in Würfel schneiden.
2. Basilikum fein hacken.
3. Toast mit passierten Tomaten bestreichen. Mit Basilikum, Oregano, Pfeffer und ein wenig Salz würzen.
4. Paprika, Champignon, Zwiebeln sowie Käse auf das Toast legen.
5. Mit dem zweiten Toast verschließen und im Sandwichmaker knusprig zubereiten.

*Hinweis: Ihr könnt den Toast perfekt mit Euren liebsten Pizzazutaten belegen. Achtet dabei, dass die Gemüseportion nicht durch Wurst ersetzt, sondern ergänzt wird.*

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)