

Pizza-Toast aus der Pfanne

Kinderfreundliches Camper-Rezept – schnell, lecker und mit wenig Abwasch.

Zutaten (4 Portionen)

- 1 8 Scheiben Toastbrot
- 2 200 g passierte Tomaten
- 3 150 g geriebener Käse
- 4 150 g Kochschinken
- 5 1 kleine Paprika
- 6 1 Dose Mais
- 7 1 TL Oregano
- 8 2 EL Öl

Zubereitung

- 1 Paprika klein schneiden und Mais abtropfen lassen.
- 2 Tomaten mit Oregano verrühren.
- 3 Toast einseitig mit Öl bestreichen und in die Pfanne legen.
- 4 Sauce, Käse und Belag auflegen.
- 5 Mit Deckel backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Nährwerte pro Portion (ca.)

Kalorien	540 kcal
Brennwert	2260 kJ
Kohlenhydrate	52 g
Zucker	6 g
Eiweiß	28 g
Fett	24 g