

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

ZUCKERFREI

für Babys und Kleinkinder

SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen

Ohne Zucker
schmeckt's besser



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Melanie Haizmann

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Chiara Knell



ISBN 978-3-8338-9413-8

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Alle Bilder inklusive Cover: Meike Bergmann/Stockfood Studios, Sabrina Sue Daniels, Andrea Mühleck, shutterstock, Stocksy, Seasons agency

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337, München

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9143 03_2024_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

BACKOFENHINWEIS

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnimmst du bitte der Gebrauchsanweisung deines Herdes.

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorinnen dar. Sie wurden von ihnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



AB BEIKOSTREIFE

AB PINZETTENGRIFF

MIT ETWAS ÜBUNG

FÜR KLEINKINDER

Diese Wertmarken zeigen dir bei jedem Rezept, ab wann du das Gericht deinem Baby oder Kleinkind anbieten kannst.

Bei vielen Rezepten findest du außerdem diese Icons:



glutenfrei



milcheiweißfrei



vegan



LIEBE ELTERN,

immer, wenn das Thema »zuckerfrei« aufkommt, ist schweres Seufzen zu hören. Wir alle wissen, Zucker ganz zu vermeiden ist nahezu unmöglich – zumindest in unserer modernen Gesellschaft mit Kita, Ausflügen, Restaurants und Co. Kein Zoo bietet zuckerfreies Eis an, an keinem Strand gibt es Waffeln ohne das weiße Gold. Ja, nicht einmal in der Kita wird komplett darauf verzichtet. Wer also strikt sein will, muss mit vielen Verboten und »Neins« leben. Das ist weder schön noch harmonisch.

Und genau deshalb gibt es dieses Buch. Wenn ihr mit unseren Rezepten für euren eigenen Alltag, für eure Feiern und eure Brotboxen zuckerfrei kocht und backt, dann fällt das Eis im Zoo oder die Torte bei Tantes Geburtstag nicht mehr so ins Gewicht. Immer selbst backen, kochen, ständig alles mitschleppen? Nein, das raten wir nicht. Das ist im Alltag einfach unrealistisch. Wir wollen Leichtigkeit und mit unseren Rezepten zeigen: Es kann ganz einfach sein!

In diesem Buch findet ihr Ideen mit nur drei Zutaten, die ganz schnell gehen, aber von Kindern geliebt werden.

Außerdem findet ihr aufwendigere Torten, Backwaren und Mahlzeiten, etwa zum ersten Geburtstag, für die Osterfeier oder das Familienwochenende. Dabei sind unsere Rezepte so flexibel wie immer – saisonales Obst, wechselnde Nüsse und Mehle. Nimm ruhig das, was du gerade zuhause hast. Manchmal ist es vielleicht auch nur eine Idee – wie man Zuckerstreusel, Kaba oder Schokosauce zuckerfrei ersetzen kann. Nehmt für euren Alltag das mit, was für euch gut passt.

Vielleicht hilft euch auch einfach das theoretische Wissen, um den eigenen Zuckerkonsum besser einschätzen und Kleinigkeiten zu ändern. Vor allem aber: Lasst es euch und euren Kindern schmecken!

Herzlich,

Amina & Lena

ZUCKER - NOTWENDIG ODER BEKANNTES ÜBEL?



WAS IST ZUCKER?

Sagen wir »Zucker«, denken wir an das süße Pulver in unseren Küchenschränken. Aber Zucker ist nicht auf diese Kristallform beschränkt. Es gibt viele Formen von Zucker, der zur Obergruppe der Kohlenhydrate gehört.

Chemisch betrachtet kann Zucker als Einfachzucker, Zweifachzucker oder Mehrfachzucker vorkommen.

Einfachzucker besteht aus nur einem Baustein, dem Zuckermolekül. Er kommt beispielsweise als Glukose (Traubenzucker) oder Fruktose (Fruchtzucker) vor, die natürlicherweise auch in Obst enthalten ist. Saccharose (Haushaltszucker) sowie Laktose (Milchzucker) sind Zweifachzucker, hier hängen immer zwei Zuckermoleküle zusammen. Er steckt etwa in Milch, Milchprodukten sowie

Backwaren und Süßigkeiten. Bei den Mehrfachzuckern schließlich hängen viele Zuckermoleküle aneinander – wir kennen sie auch als Kohlenhydrate. Zu ihnen zählt unter anderem Stärke, die wir beispielsweise in Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten finden.

Diese verschiedenen Zuckerformen unterscheiden sich aber nicht nur in Aussehen und Vorkommen, sondern vor allem darin, wie der Körper sie aufnimmt. Während Einfachzucker direkt verdaut wird und schnell ins Blut gelangt, müssen Zweifach- und Mehrfachzucker zunächst in ihre Einzelteile zerlegt werden. Je länger die Kette der Glukosemoleküle ist, desto länger dauert das Zerlegen, desto langsamer steigt der Blutzuckerspiegel und desto länger sind wir satt.

BRAUCHT UNSER KÖRPER ZUCKER?

Zucker, also Glukose, ist ein wichtiger Energielieferant für den Körper. Vor allem das Gehirn benötigt Glukose, um zu funktionieren – ein erwachsenes ca. 100 g Glukose am Tag, ein kindliches zwischen 15 und 30 g Glukose. Auch der Körper braucht Zucker, um zu funktionieren. Er wandelt im Blut vorhandene Glukose in Energie um. Im Gegensatz zum Gehirn ist der Körper aber in der Lage, auch auf andere Weise Energie zu gewinnen, nämlich durch die Umwandlung von Fett. Ist mehr Glukose im Blut vorhanden, als wir gerade benötigen, wird es in Leber und Muskeln als Glykogen zwischengespeichert. Sind die Speicher voll, wird es als Fett bevorratet und kann später wieder in Energie umgewandelt werden.

Merke:

Der Körper braucht Glukose, also Zucker, um zu überleben. Nur nicht aus weißem Haushaltszucker, sondern besser aus langkettigen Kohlenhydraten.

WAS IST »GESUNDER« ZUCKER?

Kohlenhydrate in Form von Obst, Gemüse, Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Milchprodukte kommen in einer natürlichen Verpackung daher – damit ist das Gemüse im Ganzen, das Getreidekorn oder die Kidneybohne gemeint. Die enthaltenen Zucker müssen erst einmal »ausgepackt« werden: Wir kauen, speicheln ein, schlucken, zersetzen im Magen und verdauen. Weil das länger dauert, wird die Energie langsam und gleichmäßig vom Körper aufgenommen. Obst und Gemüse bieten neben Fructose auch noch Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und sekundäre Pflanzenstoffe. Zucker, der also verpackt bzw. eingebunden ist, stellt für den Körper kein Problem dar, sondern ist ein wichtiger Nährstoff. Zugesetzter Zucker dagegen ist direkt verfügbar und wirkt sich unmittelbar auf den Blutzuckerspiegel aus.

WARUM IST ER SCHÄDLICH?

Zugesetzter Zucker kann schnell ungesund werden. Vor allem deshalb, weil wir von ihm viel mehr essen können, also von der verpackten Version. Zugesetzte Zucker sind leere Kalorien, denn sie liefern außer Geschmack keine weiteren Bestandteile. Wichtige Nährstoffe fehlen komplett, wir werden nicht mit Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Stattdessen fördert zugesetzter Zucker Karies, Übergewicht und ist letztlich dafür verantwortlich, dass wir immer mehr wollen.

Wie schädlich sind kleine Mengen? Wir wollen dir kein schlechtes Gewissen machen, wenn du, deine Familie oder dein Kind Zucker esst. Wir und unsere Kinder essen auch Zucker! Aber es kommt immer auf die Menge an. Jeden Tag, mehrmals am Tag, egal ob in fester oder in flüssiger Form, ist Zucker tatsächlich einfach ungesund. Wenn aber mal ein Eis, eine

zuckerreiche Torte oder Ketchup gegessen wird, ist das vollkommen in Ordnung. Je öfter zuckerfrei gegessen wird bzw. mal ganze Tage ohne Zucker stattfinden, umso besser ist das für unsere Gesundheit.

VERSTECKTE ZUCKER ERKENNEN

VERSPRECHEN UND REALITÄT

»Zuckerfrei«, »zuckerarm«, »zuckerreduziert«, »ohne zugesetzten Zucker« – sicher kennt ihr solche und ähnliche Begriffe von Produktverpackungen. Sie alle versprechen gesündere Lebensmittel. Dabei sind die Claims rechtlich genau definiert – in einem »zuckerarmen« Produkt dürfen immerhin 5 g Zucker pro 100 g zugesetzt werden.

Wollen wir also Zuckerfallen oder auch nur kleine Mengen zugesetzten Zuckers erkennen, bleibt uns einzig der Blick auf die Nährwerttabelle. Denn in der EU ist es Vorschrift, dass Zucker gekennzeichnet wird. Für die erste Einordnung hilft eine einfache Regel: Je kürzer die Zutatenliste, desto gesünder ist meist das Produkt. Eine Paprika etwa besteht zu 100 Prozent aus Paprika. Paprikamark aus der Tube dagegen kann Zucker, Salz, Essig oder Konservierungsstoffe enthalten. Produktetiketten helfen uns also dabei, den zugesetzten Zucker und dessen Menge zu erkennen.

ZUGESetzten ZUCKER ERKENNEN

Dass Zucker nicht nur der weiße Haushaltszucker ist, habt ihr bereits gelesen. Die Industrie verwendet ihn in vielen unterschiedlichen Formen, sowohl flüssig wie auch als Pulver. Je nach Form und Herkunft kann Zucker auf den Produktetiketten viele Namen haben, etwa Dextrose, Glukose, Gerstenmalzextrakt, Invertzuckersirup, Rohrzucker, Laktose, Maltodextrin, Dextrin, Maltose, Raffinose, Saccharose, Süßmolkepulver ... Hinzu kommen noch andere Arten von Zucker wie Honig, Agavendicksaft, Fruchtdicksaft, Fruchtsaftkonzentrat oder chemisch-synthetische Süßungsmittel wie der bekannte Süßstoff Aspartam.

Auch an der Nährwerttabelle können wir erkennen, ob Zucker zugesetzt wurde. Hier müssen nicht nur die Kohlenhydrate ausgewiesen sein, sondern als »davon Zucker« auch ihre Zuckeranteile.

Tipp: Achtet beim Kauf eines verarbeiteten Produkts auf folgende Kriterien:

- Zucker steht weit hinten in der Zutatenliste.
- Die Zutatenliste ist kurz.
- Es sind keine unverständlichen Begriffe enthalten.
- Es kommen natürliche Zutaten vor und keine E-Nummern.

Augen auf: Zucker hat viele Namen!



ZUCKERBOMBEN UND IHRE ALTERNATIVEN

Leider gibt es einige Lieblingsprodukte, die viel Zucker enthalten. Je öfter wir diese selbst machen, umso besser. Denn eine selbstgemachte Pizza kann mit 0 Prozent Zucker auskommen, während eine TK-Pizza ca. 8 g Zucker enthält. Diesen Produkten solltet ihr besondere Aufmerksamkeit schenken:

Ketchup hat oft einen hohen Zuckeranteil. Auch Kinderketchup wird stark mit Agavendicksaft oder Honig gesüßt. Besser selbst machen und zum Verfeinern des Geschmacks nur ganz wenig Dattelsüße oder Trockenfrüchte einsetzen.

Auch **Toastbrot** ist uns bisher nur mit zugesetztem Zucker über den Weg gelaufen. Das selbstgemachte Weizen-Vollkorn-Toast in diesem Buch kommt deshalb komplett ohne zugesetzten Zucker und (fürs Baby) auch ohne Salz aus und schmeckt auch noch richtig gut.

Müsliriegel sind knusprig und knackig – dank der verschiedenen Arten von zugesetztem Zucker. Auch unsere selbstgemachte Variante enthält Fruchtmark und Trockenfrüchte, aber eben in kleiner Menge und in Kombination mit Gemüse und nährstoffreichen Saaten.

Auch **Soft** ist eine wahre Zuckerbombe, denn hier fehlen die Ballaststoffe des Obstes. Außerdem umspült der Zucker im Mund schön die Zähne. Deshalb: Wenn ihr Soft anbieten wollt, dann am besten als Fruchtsaftschorle mit Wasser im Verhältnis 1:5.

TK-Pizza, aber auch die Fast-Food-Äquivalente Pommes, Burger und Nuggets, enthalten gekauft nahezu immer Zucker. In der eigenen Küche könnt ihr sie zwar nicht ganz so schnell, dafür komplett zuckerfrei und sogar ohne Zusatz von Zuckeralternativen zubereiten.

Zuhause, für die Kita und auch auf dem Spielplatz entscheiden wir, was in die Trinkflasche oder Brotdose kommt. Bei einem Restaurantbesuch dürft ihr, je nach

Alter des Kindes und eigenem Ermessen, auch Ausnahmen erlauben. Saftschorlen können direkt so bestellt werden, dass mehr Wasser verwendet wird (das gilt auch für Limonade). Und natürlich kann euer Kind ab einem gewissen Alter eine Kugel Eis essen, wenn ihr unterwegs seid. Zuhause könnt ihr dann auf unsere selbstgemachten Alternativen zurückgreifen und mit Streuseln aus gefriergetrockneten Früchten punkten.

ZUCKER ERSETZEN



»NATÜRLICHE« SÜSSE AUS DEM VORRAT

Für die Rezepte in diesem Buch haben wir statt Haushaltszucker, Süßungsmitteln oder Zuckeralternativen vorwiegend pflanzliche Lebensmittel zum Süßen genutzt. Allerdings geht es uns nicht darum, die volle Süßkraft des Kristallzuckers zu erreichen. Alle Rezepte haben eine stark reduzierte Süße, damit auch die restlichen Geschmackskomponenten zur Geltung kommen können. Zum Süßen unserer Rezepte nutzen wir gerne **Obst, Beeren und Fruchtmarm** wie Banane, Apfel- und Birnenmark, Himbeeren und Blaubeeren. Auch Gemüse wie Möhren oder Süßkartoffeln sorgen für einen süßen Geschmack. Püriert oder als 100-Prozent-Säfte kommen sie außerdem zum Süßen von Backwaren und Co. zum Einsatz.

Außerdem eignen sich gefriergetrocknete Früchte perfekt als Snacks oder farbiges Topping.

Trockenfrüchte wie Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Rosinen oder Feigen können kleingeschnitten oder zur Paste püriert genutzt werden. Auch Dattelsüße (getrocknete und zu Pulver gemahlene Datteln) ist ein tolles Süßungsmittel für Kuchen und andere Backwaren – wir verwenden sie in einigen Rezepten in diesem Buch. Trockenfrüchte enthalten nicht nur Süße, sondern auch Mineral- und Ballaststoffe sowie Vitamine.

Auch **Kerne und Nüsse**, etwa Cashewkerne, Kokos, Mandeln oder Erdmandel, geben gemahlen oder als Mus einigen Backwaren oder Aufstrichen eine süße Note. Auch als Mehl süßen sie Teige von Brötchen, Waffeln oder auch Torten.

Auch **Gewürze** ergänzen eine feine Geschmacknote mit leichter Süße. Wir verwenden hierfür sehr gerne Ceylon-Zimtpulver und gemahlene Bourbon-Vanille.

Je bunter, desto nährstoffreicher! Ein regenbogenbuntes und saisonales Angebot sorgt für große Nährstoffvielfalt.

NÄHRSTOFFREICHE LEBENSMITTEL

In unserem Vorratsschrank nicht fehlen dürfen außerdem Lebensmittel, die viele Nährstoffe enthalten.

Gemüse

Kürbis, Paprika und Co. sind ein wichtiger Teil einer ausgewogenen Ernährung. Wer Gemüse gleichzeitig zum Süßen nutzen möchte, kann auf Möhren, Pastinaken, Süßkartoffeln oder Zucchini setzen. Sie eignen sich fein gerieben oder püriert perfekt für süße Teige.

Getreide

Dinkel und Weizen liefern – vor allem in der Vollkorn-Version – wertvolle Kohlenhydrate und wichtige Vitamine. Hafer- und Hirseflocken, aber auch Saaten wie Lein-, Chia- und Flohsamenschalen sind eine gute Ergänzung für das Nährstoffangebot.

Hülsenfrüchte

Kichererbsen, Linsen oder Bohnen sind nicht nur Nährstoffbomben, sondern auch perfekt geeignet, um Teigen und Co. mehr Volumen zu geben. Sie sind zum Teil geschmacksarm und eignen sich so auch als neutrale Basis für Teig, Aufstriche und Co.

Gute Fette

Fette sind essentiell für den Körper. Wichtig ist, dass wir die richtigen Fettquellen wählen. Avocado hat etwa einen neutralen, leicht süßlichen Geschmack und passt toll in süße Cremes und Aufstriche.

ZUCKER IN LIEBLINGSREZEPTEN REDUZIEREN

Ihr wollt gelegentlich auf den Lieblingsstreuselkuchen aus der Kindheit nicht verzichten oder mit Omas Originalrezept einen Marmorkuchen backen? Ihr könnt bei den meisten Rezepten problemlos den Zucker um etwa ein Drittel reduzieren, ohne dass sich viel an Geschmack oder Textur verändert. Vor allem bei Rührkuchen ist eine solche Anpassung des Rezeptes meist kein Problem. Bei anderen Rezepten kommt es auf einen Versuch an. Hier kann es auch sinnvoll sein, den Zucker schrittweise zu reduzieren, sodass ihr euch an einen weniger süßen Geschmack gewöhnt. Und natürlich spricht auch nichts dagegen, wenn es mal ein gekauftes Stück Torte ist, das Erinnerungen weckt. Hier gibt es kein »richtig« oder »falsch«. Eine ausgewogene Mischung und das Bewusstsein für nährstoffreiche Lebensmittel machen für uns eine »gesunde« Ernährung

aus. Ja, zuckerfreies oder zuckerreduziertes Naschen sind sicherlich oft möglich. Aber wo bleibt der Genuss, wenn wir immer strikt auf etwas verzichten, worauf wir mal Lust haben? Esst das Stück Torte oder Kuchen und genießt es mit jeder Faser!

WIE VIEL ZUCKER DARF EIN KIND ESSEN?

ZUCKER IST ERLAUBT!

In der ersten Baby- und Kleinkindzeit versuchen viele Eltern, ihren Kindern nur Lebensmittel ohne zugesetzten (freien) Zucker anzubieten. Die aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) besagen, dass die Menge des zugesetzten Zuckers auf weniger als 10 Prozent der Gesamtenergiezufuhr (kcal) des Tages begrenzt werden sollte, besser noch wären 5 Prozent. Als Gründe werden ein niedrigeres Risiko für Karies und eine Vorbeugung von Übergewicht und Adipositas durch ein geringeres Körpergewicht genannt. Außerdem kann auch anderen Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck oder Herzinfarkte so langfristig vorgebeugt werden. Wichtig ist auch, dass sich durch einen frühen Konsum von Zucker und süßeren Lebensmitteln der Geschmack verändert: Kinder gewöhnen sich an gesüßte Speisen statt an natürliche Aromen und Geschmäcker und bevorzugen auch als Erwachsene Süßes.

WAS BEDEUTET DAS KONKRET?

Der tägliche Energiebedarf orientiert sich am Alter des Kindes, an der täglichen Bewegung und Aktivitäten. Auch körperliche und geistige Entwicklung oder Krankheit haben eine Auswirkung auf den Bedarf. Wenn dein Kind im Alter von 1 Jahr bis 7 Jahren körperlich sehr aktiv ist, könnt ihr bei den 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr von maximal 35 g Zucker pro Tag ausgehen. Würde man mit den 5 Prozent rechnen, wären es nur 18 g Zucker pro Tag. Besser vorstellen kann man sich das in Teelöffeln: Die 35 g

PAPRIKA-PIZZASCHNECKEN

AB BEIKOSTREIFE

FÜR 16 STÜCK
40 MIN. ZUBEREITUNG
20 MIN. BACKEN

500 g Pizzamehl (Type 00)
½ Würfel Hefe (21 g)
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
400 g passierte Tomaten
1 TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Thymian
2 rote Spitzpaprika
100 g geriebener Gouda

1. Für den Hefeteig Mehl in eine Schüssel geben und eine kleine Mulde formen. Hefe, 270 ml lauwarmes Wasser sowie Olivenöl zugeben und ca. 5 Min. stehen lassen. Dann mit den Knethaken des Handrührgeräts ca. 4 Min. zu einem homogenen Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung den Knoblauch schälen und pressen. In einer kleinen Schüssel mit passierten Tomaten, Oregano und Thymian mischen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln.
3. Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 35 × 50 cm groß