

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

## Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



### Party Snacks

Gefüllte Pizzawürfel  
(für 2 Portionen)

#### # zinkappetizer

Die Nährwerte pro Portion ca.:

- Kalorien: 229 kcal
- Eiweiß: 8 g
- Fett: 13 g
- Kohlenhydrate: 27,50 g
- Zinkgehalt pro jew. 100 g: 13,94 mg

### Gefüllte Pizza-Würfel

Knuspriges Fingerfood: Pizzateig umhüllt eine köstliche Überraschung.

#### Zutaten:

- 1 Pizzateig aus dem Kühlregal (1,00 mg\*)
- 1 kl. Handvoll Weizenmehl (1,10 mg\*)
- Mini-Mozzarella-Kugeln (0,50 mg\*)
- 3 kl. Cherry-Tomaten (0,24 mg\*)
- 1 Pck. Salami (4,00 mg\*)
- eine Handvoll Basilikum-Blätter (7,10 mg\*)

**Zubereitung:** Eine Eiswürfelform mit eckigen Mulden etwas bemehlen. Anschließend den Pizzateig in zwei Hälften teilen und eine Hälfte über die Eiswürfelform legen. Nun mit dem Finger vorsichtig in den Teig drücken, um kleine Vertiefungen zu bekommen. Nun kommt in jede Mulde eine Mozzarellakugel. Anschließend jeweils etwas Salami und eine Scheibe Tomate sowie ein Basilikumblatt hinzufügen. Jetzt wird der gefüllte Teig mit der anderen Teighälfte abgedeckt. Mit einem Nudelholz vorsichtig darüber rollen, so dass sich beide Teige miteinander verbinden. Überschüssiger Teig am Rand kann weggeschnitten werden. Die Pizzahäppchen werden jetzt für zwei Stunden ins Gefrierfach gelegt. Anschließend stürzen und mit einem Messer in Häppchen schneiden. Zum Schluss ca. 30 Minuten bei 180 Grad backen. Übrigens: Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Du kannst auch Schinken, Champignons oder Paprika als Füllung nehmen.

Interesse an weiteren Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

\*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

#### Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

#### Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

#### **Initiative ZINK**

im Netzwerk des GDB e.V.  
Hansaallee 203  
40549 Düsseldorf  
Telefon +49 211 941 906-75  
presse@zink.de  
[www.zink.de](http://www.zink.de)