

## Dau mål wat!

- ◆ Säuk ein, de giern Salât, Bodderbrot, Melk, Pannkauken ... ät.
- ◆ Vertell, wecker bi juuch tauhus kåkt - helpst du ok mit?
- ◆ Mål, wat du an ´n leifsten ettst!
- ◆ Vertell, wat för ein Äten gesund is.
- ◆ Måkt ok eis mit de Plattdüütschgrupp ´ne Pizza!

Hier is dat Rezept:

### Lütt Pizza

Wi bruken för soeben Stück:

- ◆ 250 g Mehl
- ◆ 125 g Magerquark
- ◆ 1 Tüt mit Backpulver
- ◆ 1 Ei•4 Ätläpel Melk
- ◆ 4 Ätläpel Öl
- ◆ för bâbenup, wat jeder so mach: Tomatenmark, Mettwust, Schinken, Tomâten in Stückens orrer Schiewen, Paprika in Stückens, Zipollen (ganz lütt schnäden), Kees, Kräuter, Solt, Päper.



Allens kümmt in ´ne Schöttel un ward düchtig vermengeliert.

Nu is dat ein Quark-Öl-Deich.

Dünn utrullen, denn mit ´n Glas lütte runne Schiewen utstâken, up ´ne Platt mit Backpapier leggen.

Denn bâbenup leggen, wat jeder sik utsöcht hett.

Un denn 20 Minuten bi 220 bet 225 Grâd backen.

Dat schmeckt allerbest.