verbraucherzentrale Niedersachsen

KiTa auf EssPedition

2019: Zucker – süßer Faktencheck!

Aktions-Rezept

Frühstücksspieße

(10-15 Spieße)

6 Scheiben Vollkornbrot
100 g Kräuterfrischkäse
1 Bund Radieschen
½ Salatgurke
200 g kernlose Weintrauben
300 g Gouda im Stück
Schaschlikspieße

So wird's gemacht:

- Drei Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen.
- Auf jede Scheibe eine unbeschmierte Scheibe legen und in acht Würfel schneiden.
- Radieschen waschen, Enden abschneiden und halbieren.
- Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
- Weintrauben ebenfalls waschen und von den Stielen befreien.
- Vom Käse die Rinde abschneiden und in ca. 1 cm² große Würfel schneiden.
- Alle Zutaten in bunter Reihenfolge auf insgesamt 10-15 Spieße stecken.

© VZN e. V.