verbraucherzentrale Niedersachsen

KiTa auf EssPedition

2019: Zucker – süßer Faktencheck!

Aktions-Rezept

Gurken-Lollis

(25-30 Stück)

50 g Frischkäse oder Magerquark
1 EL frische, gehackte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie oder Schnittlauch)
Jodsalz, Pfeffer
1 Salatgurke
½ Möhre

So wird's gemacht:

- Fischkäse bzw. Magerquark, Kräuter und Gewürze glattrühren.
- Gurke waschen und in etwa 10 cm lange Abschnitte schneiden.
- Mit einem Apfelausstecher in der Mitte das weiche Gurkenfleisch entfernen.
- Möhre schälen und in die Gurkenmitte stecken, dann in circa 1 cm breite Scheiben schneiden.
- Weitere Gurkenstücke mit der Kräutercreme füllen – ebenfalls in Scheiben schneiden und als Gurkentaler (alternativ auf Schaschlikspieße gespießt als Lolli) servieren.

© VZN e. V.