

Rohes Gemüse für zwischendurch



Gemüsegesichter

- Zutaten:** verschiedene Gemüse- und Obstsorten, wie z. B.: Karotten, Radieschen, Paprika, Weintrauben, Gurken, (Vollkorn-)Brot, Kräuterfrischkäse
- Materialien:** Messer, Schneidebretter, Teller
- Zubereitung:** Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und schneiden (Scheiben, Streifen und Würfel). Jedes Kind bestreicht seine Brotscheibe mit Kräuterfrischkäse und legt darauf sein ganz eigenes Gemüsegesicht (Bsp. Karottenstreifen als Haare, Gurkenscheiben als Augen, halbierte Weintrauben als Pupillen, Paprika als Mund usw.).

Rohkostteller

- Zutaten:** verschiedene Gemüsesorten, wie z. B.: Karotten, Radieschen, Paprika, Gurken, Cherry-Tomaten, Kohlrabi, Radieschen, Stangensellerie
- Materialien:** Schneidebretter, Messer, Teller
- Zubereitung:** Das Gemüse wird gewaschen, bei Bedarf geschält und in lange Streifen geschnitten. Das Rohkostgemüse kann in Dips getunkt werden.

Dips für Rohkostgemüse



Kräuterquark

- Zutaten:** 250 g Magerquark, 250 g Naturjoghurt, etwas Salz, Schnittlauch, Dill
- Materialien:** Schneidebretter, Messer, Schüssel
- Zubereitung:** Magerquark und Joghurt cremig rühren, Salz hinzufügen und einrühren. Kräuter waschen, trocknen, klein schneiden und unterrühren.

Guacamole

- Zutaten:** 4 reife Avocados, 250 g Naturjoghurt, 3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer
- Materialien:** Schneidebretter, Messer, Schüssel, Pürierstab oder Gabel
- Zubereitung:** Avocados schälen und das Fruchtfleisch von dem Kern lösen, mit Joghurt und Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und entweder mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab pürieren.

Pesto Dip

- Zutaten:** 500 g Naturjoghurt, 2 Bund Basilikum, 10 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer
- Materialien:** Schneidebretter, Messer, Schüssel, Pürierstab
- Zubereitung:** Basilikumblätter waschen und trocknen, mit Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft vermischen und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.