

Power-Türmchen

Zutaten

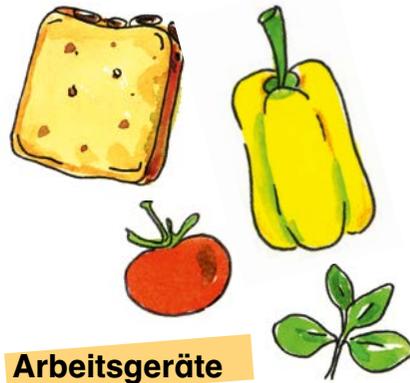
für 4 bis 6 Türmchen:

- ▶ 2 Scheiben Vollkornbrot
- ▶ 60g Feta oder Schnittkäse
- ▶ 100–150g Gemüse der Jahreszeit, z. B. Paprika, Tomaten, Gurken ...
- ▶ 4 bis 6 Blätter Basilikum



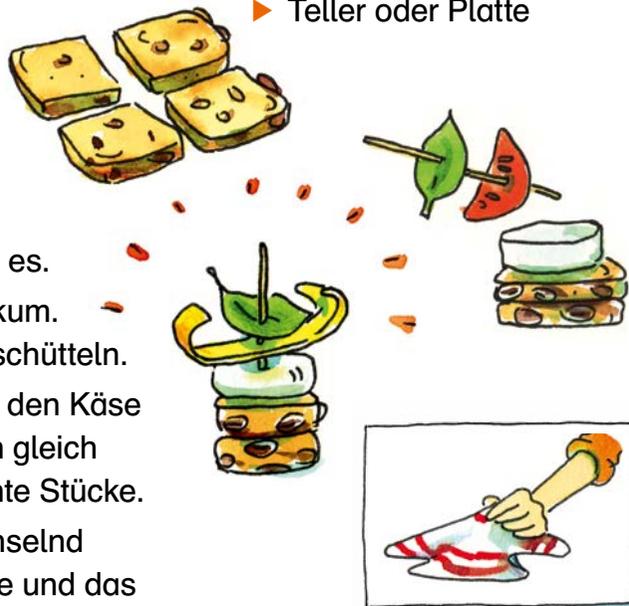
So geht's

1. Wasche und putze das Gemüse. Wenn nötig, schäle es.
2. Wasche das Basilikum. Vorsichtig trocken schütteln.
3. Schneide das Brot, den Käse und das Gemüse in gleich große, mundgerechte Stücke.
4. Stecke nun abwechselnd Brot, Käse, Gemüse und das Basilikumblatt auf die Spieße.



Arbeitsgeräte

- ▶ Abtropfsieb und Schüssel
- ▶ Abfallschüssel
- ▶ Schneidebrett
- ▶ Messer
- ▶ Sparschäler
- ▶ Spieße
- ▶ Teller oder Platte



Grünes Piratenbrot

Zutaten

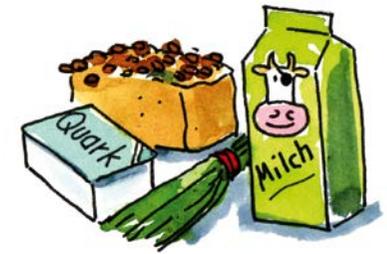
für 4 Portionen:

- ▶ 4 Scheiben Vollkornbrot
- ▶ 250g Quark
- ▶ 40 ml Milch (1,5%)
- ▶ ½ Bund Schnittlauch



So geht's

1. Wasche den Schnittlauch. Vorsichtig trocken schütteln.
2. Verrühre den Quark mit der Milch in der Schüssel.
3. Streiche den Quark dick auf die Brotscheiben.
4. Schneide den Schnittlauch mit einer Küchenschere über dem Quark in kleine Röllchen.



Arbeitsgeräte

- ▶ Esslöffel
- ▶ Schüssel
- ▶ Tafelmesser
- ▶ saubere Küchenschere
- ▶ Teller oder Platte

