

Hallo liebe KT Kids ☺  
heute senden wir Euch ein leckeres Rezept zum  
Nachkochen! Heute gibt es:

## „Gemüse-Spieße“

### Zutaten:

Ihr benötigt

- 10 bis 20 Zahnstocher/  
lange Holzspieße
- Mindestens 5 Gemüsesorten,  
z.B. Kohlrabi, Paprika, Möhren,  
Tomaten, Schlangengurke
- eine Apfel
- einen Dip, z.B. Kräuterquark

Ein Hingucker,  
lecker  
und gesund



→ falls euch etwas fehlt, bittet doch eure Eltern, ob sie euch vielleicht bei ihrem nächsten Einkauf diese Zutaten mitbringen können

Wie Du die Spieße herstellst:

Du brauchst jede Menge Zahnstocher, als Unterlage ein Brettchen und ein Schälmesser. Und Los gehts:

1. zuerst wäscht Du das Gemüse 🍎 gründlich ab
2. Dann das Gemüse in kleine mundgerechte Stücke schneiden  
– seid bitte vorsichtig mit dem Messer! Lasst euch eventuell lieber von euren Eltern helfen!

Wichtig: Manches Gemüse, wie z.B. Paprika muss ausgehöhlt werden, also alle inneren Kerne entfernen!

3. Die Stückchen abwechselnd (also immer verschiedene Gemüsesorten im Wechsel) auf den Zahnstocher „aufpieksen“ – so entstehen die Spieße

4. Die fertigen Zahnstocher-Spieße werden zum Schluss in einen großen Apfel gedrückt, so sind sie nicht nur lecker, sondern sehen auch sehr ansprechend aus! Ihr könnt dazu besonders gut einen Kräuter-Dip essen!!

Viel Spaß ☺ beim Nachmachen und Genießen !!☺!!☺

Bei Fragen, meldet euch gerne einfach bei uns!  
Passt auf Euch auf und bleibt gesund!!

Euer Kindertreff-Team