Name ......................................................... Klasse ..............

**Getreide**

Datum .......................

**Rezept 2**

**Pausenspießer**

**Zutaten** (für 4 Personen):

2 Scheiben Vollkornbrot, je nach Größe 4 EL Frischkäse mit Kräutern

1/4 Salatgurke 1/4 rote Paprika

1/4 gelbe oder orange Paprika 2 Möhren

1/4 Kohlrabi

4 Cocktailtomaten

**Du brauchst noch:**

Gemüsemesser

Messer zum Schmieren Schneidebrett

Teller Schüssel Küchenkrepp Holzspieße

**So geht’s:**

Vollkornbrot mit Kräuterfrischkäse bestreichen, zusammenklappen und in große Würfel oder Dreiecke schneiden.

Gemüse gründlich putzen, waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, nach Be- darf schälen und in Würfel schneiden.

Vollkornbrot abwechselnd mit den Gemüsestücken auf einen Holzspieß stecken.

28 Werkstatt Ernährung Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz