



Natur & Welt
entdecken

Obstspieße und Gemüsesticks mit Dip

Von Frau Selent

Kreiere dir leichte und gesunde Snacks!

Materialliste

Du benötigst für die Obstspieße:

- Obst deiner Wahl, wie Ananas, Melone, Erdbeere, Kiwi
- Holzspieße
- Messer
- Schneidebrett
- Schüssel
- gekühlte Sahne und Bourbon-Vanillezucker, Rührbecher sowie Handrührgerät (Sahne-Dip)

Du benötigst für die Gemüsesticks:

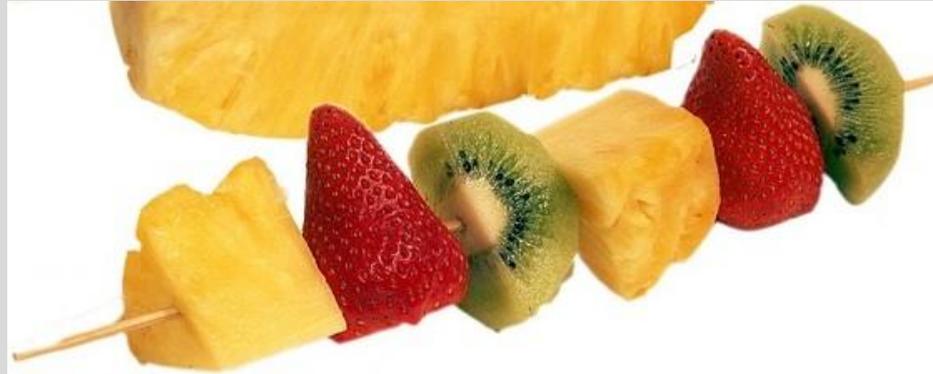
- Gemüse deiner Wahl, wie Gurke, Möhre, Paprika, Sellerie
- Gläser
- Messer
- Schneidebrett
- Schüssel
- Schäler
- 150 g Frischkäse, ½ Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 4 Tomaten, Salz und Pfeffer, Knoblauchpresse (Tomaten-Dip)

Anleitung

Obstspieße

1. Entferne die Schale und den Strunk der Ananas, Melone, Kiwi, Erdbeere oder anderem Obst mit einem Messer.
2. Schneide das Obst in kleine Würfel oder Scheiben. Entferne bei der Ananas den harten Innenbereich.
3. Spieße die Würfel oder Scheiben auf einen Holzspieß.
4. Fertig ist dein Obststieß! Wenn du magst, kannst du die Obstspieße vor dem Verzehr erst noch eine Weile in den Kühlschrank stellen, damit sie erfrischend kühl sind.
5. Als Dip zum Eintunken des Obstes kannst du Schlagsahne zusammen mit Bourbon-Vanillezucker steif

schlagen. Dafür füllst du Sahne und Zucker in einen Becher und schlägst die Sahne auf höchster Stufe mit einem Handrührgerät bis sie fest ist.



Gemüsesticks mit Tomaten-Dip

1. Wasche das Gemüse.
2. Schäle Möhren, entferne den Strunk und die Kerne bei der Möhre bzw. Paprika sowie die Blätter beim Sellerie.
3. Schneide das Gemüse danach in dünne Streifen z.B. durch halbieren und vierteln (etwas dicker als eine Salzstange).
4. Fülle die Sticks in Gläser zum Servieren.
5. Wenn du magst, kannst du auch die Gemüsesticks erst noch eine Weile in den Kühlschrank stellen, damit sie erfrischend kühl sind.
6. Für das Dip wäscht du die Tomaten und halbiert sie. Schneide die Tomaten in feine Würfel. Dann zupfst du die Blätter von den Stängeln der Petersilie und schneidest die Blätter klein. Die Knoblauchzehe schälst du nun und zerkleinerst sie mit der Knoblauchpresse. Vermische alle Zutaten mit dem Frischkäse und schmecke die Masse mit Salz und Pfeffer ab. Fülle das Dip in ein niedriges Glas.



Bon appétit! Guten Appetit!