



red young

...die junge Sparkasse

Iss Dich
schlau mit
Powerfood!

Gemüseblumen

Du benötigst

- Eine Karotte (möglichst dick)
- Eine Gurke (möglichst dick)
- Schneidebrett
- Messer
- Gemüeschäler
- Schaschlikspieße

Los geht's!

1. Halbiere die Gurke und lege eine Hälfte zur Seite.
2. Schäle die Karotte und die Gurke.
3. Schneide beides in ca. 1,5 cm dicke Scheiben.
4. Die Gurkenscheiben werden nochmals halbiert und ein kleines Dreieck aus dem weichen Inneren herausgeschnitten.
5. Aus Karottenscheiben werden zwei kleine nebeneinander liegende Dreiecke ausgeschnitten, so dass eine Blume entsteht.
6. Nun werden erst die Gurkenscheiben und dann die Karottenblume auf den Schaschlikspieß aufgespießt. Wichtig ist es dabei, die Gurke komplett zu durchbohren, die Karotte jedoch nur bis zu ca. einem Drittel aufzuspießen.

Fertig sind die dekorativen und gesunden Snacks!

Tipp: Die übrige halbe Gurke kann als „Ständer“ benutzt werden. Einfach der Länge nach das untere Drittel entfernen. Die Gurke auf die angeschnittene Seite legen, damit sie nicht wegrollt oder kippt und nun die Spieße hineinstecken. Natürlich kann man Sie auch einfach in ein Glas stellen.

Hier gibts mehr Do-it-yourself-Ideen...

www.red-young.de

