



Gemüsespießchen mit Dip

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	1 St.
Salatgurken	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Pinienkerne	2 EL
Frischkäse, natur	200 g
Kräuter der Provence, getrocknet	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. Gemüse waschen. Kohlrabi schälen und würfeln. Gurke längs vierteln und in Stücke schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
2. In einer Pfanne Pinienkerne fettfrei auf hoher Stufe ca. 2 Min. goldbraun rösten.
3. In einer Schüssel Frischkäse mit Kräutern der Provence vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne darüberstreuen.
4. Gemüse auf Spieße stecken und mit Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	161 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	8 g