

Gemüsesticks mit Käsecreme

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min



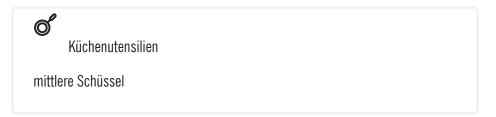


Zutaten

für 4 Portionen

Blauschimmelkäse	200 g
Joghurt, natur	200 g
Crème fraîche	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kürbiskerne	40 g
Kürbiskerne Salatgurken	40 g 1 St.
Salatgurken	1 St.

Zubereitung



- 1. Käse würfeln und in einer Schüssel mit Joghurt und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Kürbiskerne fettfrei ca. 2–3 Min anrösten.
- 2. Gurke, Kohlrabi und Karotten waschen und schälen. Stangensellerie waschen. Das Gemüse in Stifte schneiden. Käsecreme mit Kürbiskernen bestreuen und mit Gemüsesticks servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	338 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g