



# Gemügesticks mit Käsecreme

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Blauschimmelkäse	200 g
Joghurt, natur	200 g
Crème fraîche	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kürbiskerne	40 g
Salatgurken	1 St.
Kohlrabi	1 St.
Karotten	2 St.
Stangensellerie	100 g

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel

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 Gemügesticks servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

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