

Gemüsespieße

Du denkst Gemüse ist langweilig? Ich zeige dir heute wie du dein Gemüse aufpeppen kannst. Ob zum Abendessen, zum Snack beim Filmabend oder einfach zwischendurch. Die Zubereitung macht Spaß und nachher schmeckt es umso besser. Da man das Gemüse schneiden muss, solltest du die Spieße mit deinen Eltern zubereiten. Viel Spaß beim Nachmachen und Genießen.

Zutaten und Materialien

Gemüse das dir schmeckt und das du Zuhause hast. Man kann alles dafür verwenden.

Zahnstocher, Schneidebrett und Messer.



Schritt 1

Hände waschen – Gemüse waschen – Gemüse putzen, also alle nicht essbaren Teile entfernen.

Schritt 2

Gemüse in kleine Stücke schneiden.

Achtung mit dem Messer!



Schritt 3



Gemüse bunt gemischt auf die Zahnstocher aufspießen. Egal in welcher Reihenfolge. Damit sie gut stehen habe ich die Karotten ganz unten aufgespießt. Dazu passt Kräuterquark.

