

Gemüsemännchen

Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zutaten für 4 Personen:

1 gelbe Paprika



1 kleine Gurke



1 große Tomate



100 g Emmentaler
(oder Butterkäse)
am Stück



4 kleine
Cocktailtomaten



4 Holzspieße
(Länge ca. 15 cm,
z. B. Fingerfoodspieße)



1 TL Senf



1. Gemüse waschen.



2. Die Paprika in schmale Streifen schneiden.

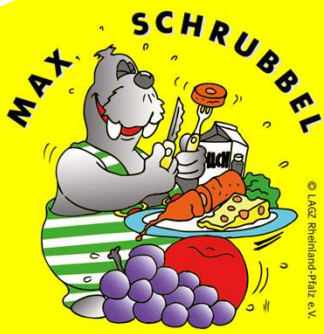


3. Die große Tomate vierteln.



4. Die Gurke in dicke Scheiben schneiden.





Rezept für eine zahngesunde Zwischenmahlzeit

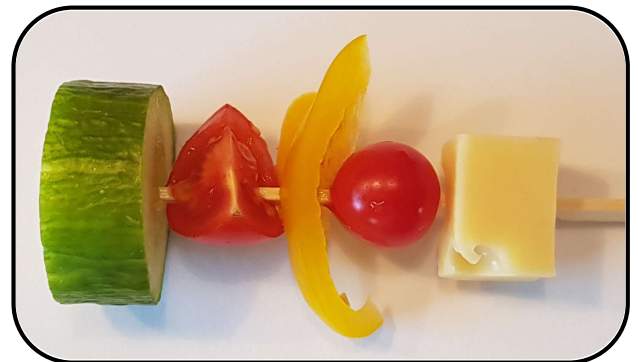
Gemüsemännchen

5. Käse in Würfel schneiden.



6. Gemüse und Käse aufspießen (mittig).

1. Gurke = Sockel/Füße
2. Tomatenviertel = Bauch
3. Paprikastreifen = Arme
4. Cocktailtomate = Kopf
5. Käsewürfel = Hut



7. Mit Holzspieß Gesicht aus Senf auf die
kleine Tomate auftupfen.



8. Die restlichen Käsewürfel und die restliche
Rohkost auf einem Teller dazu servieren.

Max Schrubbel wünscht guten Appetit!