

Herbst-Rezept



Rohkost mit Quark-Dip als Snack

für 10 Kinder (4-6 Jahre)



Zutaten Rohkost:

- 200 g Salatgurke
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Möhre
- 200 g Radieschen

Zutaten Quark-Dip:

- 250 g Speisequark 20 % F.i.Tr
- 250 g Speisequark mager
- 100 g Joghurt 3,5 % F.i.Tr.
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Jodsalz, Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung

Gurken waschen und ggf. schälen bzw. in Streifen schälen, Kohlrabi waschen und schälen, Karotten waschen und ggf. schälen und die Radieschen vom Bund abschneiden, waschen und halbieren. Gurken, Kohlrabi und Karotten in „pommegroße“ Stücke schneiden.

Quark mit Joghurt und Öl verrühren, Knoblauchzehe schälen und pressen und in den Quark einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch verlesen, waschen und in Röllchen schneiden und in den Quark-Dip unterrühren und abschmecken.

Der Quark-Dip wird in kleine Becher verteilt und die Gemüsestücke senkrecht in den Becher mit dem Quark gestellt und serviert.

Varianten

Statt Salatgurken können auch Snackgurken eingesetzt werden.

Der Dip kann wahlweise aus Kuhmilchprodukten, aus Pflanzendrinkzubereitungen oder aus Cremes von Hülsenfrüchten wie Kichererbsen oder Linsen hergestellt werden und wäre dann für Milchallergiker oder für Kinder aus anderen Erdteilen ein passendes Angebot.

Kennzeichnungspflichtige Allergene: Milch, Laktose (beim Einsatz von Kuhmilchprodukten), ggf. Sellerie (und weitere Allergene wenn pflanzliche Fertigdips verwendet werden)

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Iris Lindemann, Juli 2022