

Frucht/Gemüse - Käse - Spiessli

Liebe Kinder

Jetzt habt ihr ja wunderbar Zeit euren Znüni und euren Zvieri selber zu richten.

Macht doch einmal ein feines Spiessli.

Und das geht so:



50g Käse nach Gluscht
1 Scheibe Vollkorn – oder Ruchbrot
1 Frucht (Apfel, Birne, Kiwi, usw.)
oder Gemüse (Peperoni, Rüebli, Gurke, usw.)
Holzspiessli

1. Käse und Brot in je 8 Würfel schneiden. Frucht oder Gemüse in Schnitze oder Stückli schneiden.
2. Käse, Brot und Frucht/Gemüse abwechselnd an die Spiessli stecken.

Mmmh! En Guete!

Vielleicht könnt ihr für's Mami, für den Papi und für eure Geschwister auch ein Spiessli richten. Dann sitzt gemütlich zusammen und genießt den feinen Znüni.