Schnelle gesunde Zvieri mit Gemüse

Kinder essen Gemüse gerne als Fingerfood. Dies kann man sich beim Znüni oder Zvieri zu Nutze machen. Unsere Rezepte sind schnell gemacht und bei allen können die Kinder mithelfen.

Chügeli-Sticks
Abwechselnd Mozzarella-Perlen, Cherry-Tomaten und Basilikumblätter auf Zahnstocher oder Holzspiesse stecken.

Rädli-Chäs
Eine Salatgurke (gewaschen) in 1 cm dicke Rädli schneiden. Rädli aushölen und in die Löcher Sbrinz-Möckli füllen. Mit Peterli garnieren.

Memory
Vollkorntoastbrot vierteln, mit Butter bestreichen und mit Gruyère oder Emmentaler belegen. Nach Lust und Laune immer zwei Käsebrote mit Gemüsestückchen, Cherrytomaten, Apfelspalten, Birnenkugeln garnieren. Die Kinder suchen anschliessend beim Znüni oder Zvieri die passenden Paare.

Hüttenkäse-Dipp
Quark oder Hüttenkäse mit einer Prise Salz und Schnittlauch vermischen. Mit Rüebli-Stängeli oder Vollkorn-Crackern anrichten.

Gemüse-Zwirbel
Pro Kind 6–10 verschieden grosse Gemüserondellen, z. B. Radieschen, Rüebli, Rettich, Peperoni, Gurken, Kohlrabi und Cherry-Tomaten sowie 1–2 Brotrondellen auf Holzspiesse stecken.