

## DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW  
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG



GEMÜSEKNUSPERSTANGEN

# GEMÜSEKNUSPERSTANGEN

AWO FAMILIENZENTRUM HAND-IN-HAND, ZUM PROSPERPARK 1, 46236 BOTTRUP

## ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, Möhren schälen. Gemüse raspeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl mit Mehl und Backpulver vermischen und mit Milch und Eiern verrühren. Dann das Gemüse mit dem ausgetretenen Saft untermischen und verrühren. Wenn es zu flüssig ist, noch Mehl zugeben.

Den Teig auf einer glatten Fläche ausrollen und in Streifen schneiden. Immer zwei Streifen ineinander drehen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die einzelnen Stangen auslegen und mit Eigelb bestreichen. Bei 180 °C circa 15 Minuten backen.

Dip: Kräuter waschen und sehr klein hacken. In einer Schale mit dem Joghurt mischen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen.

## BESONDERE HINWEISE

Stangen müssen durchgebacken sein.


## ALLERGENE



## FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 30  30 Min + 15 Min Backzeit

 1-2 Erw. | 4-5 Ki.



## ZUTATEN

- 4 Möhren
- 2 kleine Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 8 EL Rapsöl
- 600 g Roggenvollkornmehl
- ½-1 Päckchen Backpulver (phosphatfrei)
- 180 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Bund Petersilie und Schnittlauch
- Kresse
- 200 g Naturjoghurt 1,5% Fett
- Salz, Pfeffer

Sparschäler, Messer, Brettchen, Reibe, Rührschüssel, Handrührgerät, Schüssel

