Rohkost-Eule mit Dip

25 Min		25 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 1 Eule

Als Rohkost:

- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 10 Mini-Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Kohlrabi

Für den Rohkost-Dip:

- 100 g Crème fraîche
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Schnittlauch

Zubereitung

1. Rühre zuerst den Dip für die Rohkost an: Mische dafür die Creme Fraiche mit Joghurt. Alternativ kannst du auch saure Sahne verwenden. Da die meisten Kinder keinen Knoblauch mögen, verwende ich diesen auch nicht für den Dip im Kindergarten. Bei einem Familienabendessen kommt aber meist eine geraspelte Zehe hinein. Zum Würzen verwende ich nur eine Prise Salz und frische Kräuter aus meinem Kräuterbeet. Schnittlauch oder Dill sind dabei sehr beliebt.
2. Schäle nun das Gemüse für deine Rohkost-Eule. Schneide es in dünne Stick. Ich mache das am liebsten mit meinem Wellenschneider. Lege die Gemüsesticks dann wie auch meinem Bild auf einem großen Brett zu einer Eule.
3. Fülle den Rohkost-Dip in 2 kleine Schälchen, lege eine Mini-Tomate als Pupille hinein und stelle die Schälchen als Augen auf den Rohkost Teller.