

Saisontipp für den «Znüni-Mäart» Frühling 2019

«Znüni-Mäart» – Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung»

Gemüse-Käseschnitte

1 Pers.	10 Pers.	
1 Stk	10 Stk	Ruchbrot
20 g	200 g	Karotten
10 g	100 g	Sellerie
10 g	100 g	Lauch
		Peterli
½	2	Eier
15 g	150 g	Käse
		Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

- Peterli hacken
- Rüeblü und Sellerie raffeln
- Lauch fein schneiden
- Ei verquirlen
- Käse und Gemüse dazugeben
- Alles gut mischen und abschmecken
- Masse auf dem Brot verteilen.
- 10-15 Min bei 200 Grad backen

Tipp:

- Gemüse je nach Saison variieren
- Altes Brot verwenden: mit etwas Süssmost beträufeln



Erarbeitet von:
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF