



Gemüse-Skelett mit Kräuterquark

*Warnhinweis: enthält widerliche Vitamine!

Gemüse-Skelett mit Kräuterquark

Zutaten: 250g Quark (20% Fett), 1 EL gefrorene Kräuter, Prise Salz, ½ Gurke, 1 Paprika, 3 Karotten, 6 Cocktailtomaten

- ▶ Quark in eine Schüssel geben. Gefrorene Kräuter und eine Prise Salz dazugeben. Gut durchmischen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen
- ▶ Die Gurke waschen, die Enden entfernen und in Scheiben schneiden → Sie bilden die Wirbelsäule / Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden → Sie werden die Rippen/ Die Karotte schälen, längs halbieren und in entsprechend große Stücke schneiden → Sie werden Arm-, Hand und Bein Knochen/ Cocktailtomaten waschen und als Gelenke an Arme und Beine des Skeletts legen.
- ▶ Sofort mit Kräuterquark genießen!