

Tomaten-Gurken-Schiffchen



Servievorschlag

Zubereitungszeit



10 Min.



Wusstest du schon, ...

... dass Gurken zu fast 97 Prozent aus Wasser bestehen? Sie sind also das ideale Gemüse: kalorienarm, machen satt und sind dabei herrlich knackig und erfrischend. Lecker!

Das brauchst du für:

8 Schiffchen

- 1 kleine Salatgurke, 2 Tomaten
- 8 Zahnstocher
- 1 Prise Salz
- 3 Stiele Schnittlauch

So wird's gemacht:

1. Die Salatgurke waschen, mit Küchenpapier abtupfen und in 8 fingerdicke Scheiben schneiden. Aus jeder Scheibe ein Dreieck schneiden.
2. Die Tomaten waschen und vierteln.
3. Je ein Gurkendreieck mit einem Zahnstocher auf ein Tomatenviertel stecken – wie ein Segel.
4. Etwas salzen und mit sehr fein geschnittenen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp:

Welches Schiffchen schwimmt schon gern auf dem Trockenen? Auf einem Klecks Kräuterquark sieht's noch schöner aus.

Pro Portion:

26 kcal | 4g Kohlenhydrate | 1g Eiweiß | 0g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.
Dein EDEKA Ernährungsservice.



EDEKA Stiftung