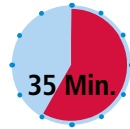


# Piraten-Spieße



## Zubereitungszeit



## Wusstest du schon, ...

... dass der Calciumgehalt eines Käses mit sinkendem Fettgehalt nicht abnimmt?  
So kannst Du ruhig auch fettarmen Käse für die Spieße verwenden und profitierst trotzdem von dem hohen Calciumgehalt dieses Milchproduktes.

## Das brauchst du für:

4 bunte Spieße

4 Scheiben Vollkornbrot  
4 EL Kräuter-Frischkäse  
80 g Gouda im Stück  
(oder anderen Lieblingskäse)  
1 gelbe Paprika  
8 Cocktailtomaten  
½ Salatgurke

## Tipp:

Achte darauf, dass deine Zutaten möglichst die gleiche Größe haben – so sehen die Spieße schöner aus.



## Pro Portion:

219 kcal | 21 g Kohlenhydrate | 10 g Eiweiß | 10 g Fett

## So wird's gemacht:

1. Die Hälfte der Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, je eine weitere Brotscheibe fest darauf drücken, dann das Brot in Würfel schneiden (ca. 4 x 4 cm).
2. Vom Käse die Rinde entfernen und ihn ebenfalls in gleich große Würfel schneiden.
3. Von der Paprika Stiel, Kerne und die weißen Innenwände entfernen, waschen und würfeln.
4. Cocktailtomaten und Gurke waschen, mit Küchenpapier abtupfen und Gurke in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Jetzt wie ein echter Pirat alle Zutaten kunterbunt nacheinander aufspießen.

Viel Spass beim Ausprobieren.  
Dein EDEKA Ernährungsservice.

