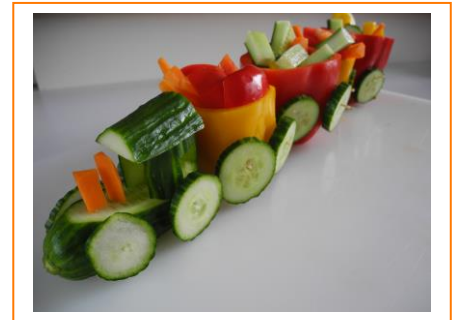


## Gemüselokomotive

(1 Lok mit 4 Wägen)

### Zutaten

2		Paprika, gelb
1		Paprika, rot
1		Paprika, grün
1		Salatgurke
3		Karotten
10		Cocktailtomaten
2		Kohlrabi
100	g	Speisequark 40 % Fett
100	g	Naturjoghurt 3,5 % Fett
		frische Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Dill
		Jodsalz, Pfeffer
		Zahnstocher



### Zubereitung

- Paprika waschen, Deckel mit dem Kerngehäuse entfernen und die Trennwände herausschneiden
- Salatgurke waschen, ca. ¼ abschneiden und die Lokomotive daraus schneiden
- Lokomotiven-Dach mit Zahnstochern befestigen, aus der restlichen Gurke Scheiben schneiden, die als Räder an die Paprikas gesteckt werden
- Karotten waschen, schälen, halbieren und der Länge nach erst halbieren und dann zu Sticks vierteln
- Karotten Sticks in eine Paprika geben
- Cocktailtomaten waschen und in eine weitere Paprika geben
- Kohlrabis waschen, schälen, halbieren und in halbmondförmige Schnitze schneiden. Ebenfalls eine Paprika damit befüllen
  
- Speisequark und Joghurt mit dem Schneebesen gut verrühren, mit gehackten Kräutern, Jodsalz und Pfeffer abschmecken und in die vierte Paprika füllen
- Lokomotive mit den Paprika-Wägen anrichten

### Nährstoffangaben

	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
<b>Gesamt:</b>	684	2849	33,6 g	18,7 g	108 g	11	34,0 g