Tomate Mozzarella Spiesschen

EASY VEGGIE

Zutaten für 6 Spiesse

- 6 bis 10 kleine Mozzarellakugeln
- etwa 10 kleine Tomaten | nach Wunsch im Farb-Mix
- 4 bis 6 Oliven ohne Stein | hier kannst du auch Oliven mit Frischkäse gefüllt oder ähnliches verwenden
- 2 Radieschen
- ¼ Paprika
- frische Basilikumblätter

Zubereitung

1. Gemüse und Basilikum säubern. Die Mozzarellakugeln und Oliven gegebenenfalls abtropfen lassen.

2. Die Radieschen in dickere Scheiben schneiden. Die Paprika in kleine mundgerechte Rechtecke oder Quadrate schneiden.

3. Die Mozzarellakugeln abwechselnd mit dem Gemüse und den Basilikumblättern auf die Spießchen stecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Tipps
Du kannst die Gemüsespieße zum Beispiel sehr gut für ein Buffet oder zum Brunch vorbereiten oder einfach so snacken. Wer mag, beträufelt seine Spieße mit Balsamicocreme oder etwas Olivenöl. Die Spieße lassen sich in der Größe natürlich variieren und sind ein schneller sowie gesunder Snack für Zwischendurch.

Abkürzungen
K= Kohlenhydrate | E = Eiweiß | F = Fett
kcal = Kalorien

Nährwerte pro 100 g:

K: 2 g | E: 6 g | F: 10 g | kcal: 128