

Rohkost-Eule mit Dip



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für eine Eule:

- **Für den Rohkost-Dip**
- 100 g Creme Fraiche
- 100 g Joghurt 3,5% Fett
- 1 Prise Salz
- Schnittlauch, Dill oder Salatkräuter
- **Für die Rohkost-Eule**
- Möhren
- Paprika
- gelbe Paprika
- Mini-Tomaten
- Gurke
- nach Belieben noch andere Rohkost wie Kohlrabi o.ä.

Arbeitszeit:

ca. 25 Minuten

Dip für Rohkost

Den Dip für Rohkost mische ich immer je zur Hälfte aus Creme Fraiche und Vollmilch-Joghurt. Alternativ könnt ihr aber auch Saure Sahne verwenden.

Da die meisten Kinder keinen Knoblauch mögen, verwende ich diesen auch nicht für den Dip im Kindergarten. Bei einem Familienabendessen kommt aber meist eine geraspelte Zehe hinein.

Zum Würzen verwende ich eigentlich nur eine Prise Salz und frische Kräuter aus meinem Kräuterbeet. Schnittlauch oder Dill sind dabei sehr beliebt. Ihr könnt aber genauso gut auch ein

Tütchen Salatkräuter unterrühren.

Anleitung für die Rohkost-Eule

Für die Rohkost-Eule schält ihr das Gemüse eurer Wahl und schneidet es in dünne Streifen. Dann arrangiert ihr es auf einem großen Brett analog zu der Eule auf unserem Bild.

Als Augen füllt ihr den Rohkost-Dip in 2 kleine Schälchen und versenkt eine Mini-Tomate als Pupille ;-)

Ergänzend zur Rohkost-Eule passt übrigens ganz wunderbar ein [Brötchenwurm](#). Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

