

Gemüsesticks mit Blaubeer-Creme

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Stiele Staudensellerie
- 3 Möhren
- 80 g Ricotta (ersatzweise Frischkäse)
- 30 g Gorgonzola
- 1 EL Blaubeerflüssigkeit (aus dem Glas)
- 1 Messerspitze abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas, abgetropft)



Zubereitung:

1. Sellerie putzen und abspülen. Möhren schälen und putzen. Beides in fingerlange Sticks schneiden. Gemüse in einer Vorratsdose oder einem -glas verpacken.
2. Ricotta mit Gorgonzola und Blaubeerflüssigkeit verrühren. Mit abgeriebener Orangenschale und Pfeffer abschmecken. Die Blaubeeren untermengen. In ein verschließbares Gefäß zum Mitnehmen geben. Am Arbeitsplatz die Gemüsesticks in die Creme dippen.

Nach Belieben dazu Baguette oder Brötchen mitnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 409 kcal/ 1706 kJ
Eiweiß: 16,9 g
Fett: 21,1 g
Kohlenhydrate: 36 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

