Rezept

Lunchspieße mit Dip

Ein Rezept von Lunchspieße mit Dip, am 12.10.2024

Zutaten

2 EL	Mandelmus
1 TL	Zitronensaft
	Pfeffer
2 EL	Tomatenmark
200 g	Kirschtomaten
5 EL	Joghurt (3,5 % Fett)
	Salz
4 Scheiben	Vollkornbrot
1 Kopf	Eisbergsalat
¼	Salatgurke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 4 g F, 3 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Für den Dip das Mandelmus mit Joghurt und Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Spieße 2 Scheiben Brot mit je 1 EL Tomatenmark bestreichen, mit je 1 Scheibe Brot belegen und die Sandwiches in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Salat zerteilen, in große Stücke reißen, waschen und gut trocken schütteln. Die Tomaten waschen und trocken reiben. Die Gurke waschen, putzen, trocken reiben, längs vierteln und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

3. Die Brotwürfel im Wechsel mit Salat, Tomaten und Gurke auf 8 Holzspieße stecken. Die Salatblätter dabei zusammenfalten, sodass sie ähnlich groß wie die anderen Stücke sind. Die Spieße in Lunchboxen packen. Den Dip extra in einem gut schließenden Behälter verpacken.