

Sellerie Snack

Wohlbefinden / Vorspeise

Par Qookster



Détail de la recette



Difficulté
Facile



Couverts
4



Prix
\$



Préparation
15min



Cuisson
0min

#SnackTime

Dieser gesunde Snack ist zurzeit in den USA und in England ein riesiger Trend. Es handelt sich dabei um eine leichtere Version der Peanut butter & Jelly Sandwiches. Denn wir lassen das Brot weg und verwenden stattdessen Selleriestangen. Klingt eigenartig? Schmeckt aber wirklich lecker! Wenn du den Snack noch kalorienärmer gestalten willst, kannst du die Erdnussbutter durch Mandelbutter ersetzen. Eine weitere Alternative, genannt « ants on a log », wird mit Rosinen zubereitet. Probieren wir sie gleich aus!

Liste des ingrédients

Zutaten

4 Selleriestangen	2 getrocknete Aprikosen
Mandel- oder Erdnussbutter	2 getrocknete Feigen
Rote Früchte Konfitüre	Rosinen

Étapes de préparation

1

Die Selleriestangen in kleine Abschnitte von 10 cm schneiden.



2

Aprikosen und Feigen in kleine Würfel schneiden.



3

Die Erdnussbutter auf die Selleriestangen streichen.



4

Die getrockneten Früchte auf der Hälfte der Selleriestangen verteilen und die restlichen mit Konfitüre bestreichen. In einer kleinen Lunchbox aufbewahren und bei kleinen Hängerchen verspeisen. Guten Appetit.

