



## Herzhaftes Partybuffet

### Gurkenschlange

**Zutaten:** 1 Schlangengurke  
 $\frac{1}{2}$  Geflügelfleischwurststring oder 1 Geflügelfleischwurst  
Zahnstocher

#### *So wird's gemacht:*

Die Spitze der Gurke großzügig abschneiden und waagrecht ein Stückchen einschneiden. Restliche Gurke und Fleischwurst in dicke Scheiben schneiden. Mit Zahnstochern abwechselnd aneinanderreihen. Einen kleinen Streifen rote Paprika V-förmig einschneiden und der Schlange als Zunge in den waagerechten Schnitt legen. Als Augen zwei kleine Stückchen Paprika nehmen.

### Igel

**Zutaten:**  $\frac{1}{2}$  Honigmelone  
500 g grüne Weintrauben  
500 g blaue Weintrauben  
Schaschlikspieße

#### *So wird's gemacht:*

Die Weintrauben auf die Schaschlikspieße stecken und anschließend in die halbe Melone spießen. Dem Igel kann noch ein Gesicht in Form von Augen und Nase gemacht werden. Das Igelgesicht hat keine Stacheln.

### Falsches Spiegelei

**Zutaten:** 750 g Quark  
1 Dose Aprikosenhälften  
Evtl. Zucker zum Nachsüßen

### ***So wird´s gemacht:***

Den Quark mit dem Saft aus der Konserve anrühren. Eventuell mit Zucker nachsüßen. In flache Glasschälchen verteilen und eine halbe Aprikose mit der Wölbung nach oben in den Quark legen. Den Rand mit gemahlenden Haselnüssen oder geriebenem Zwieback garnieren.

## **Brotgesichter**

**Zutaten:** 1 Dose rundes Vollkornbrot (Fa. Mestemacher)  
1 Päckchen Frischkäse (Philadelphia, Buko etc.)  
1 rote, orangene und gelbe Paprikaschote oder auch anderes Gemüse

### ***So wird´s gemacht:***

Vollkornbrotsscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit dem klein geschnittenen Gemüse lustige Gesichter auf das Brot legen.

Viel Spaß und Guten Appetit wünscht Ihnen Ihre Ernährungsberaterin vom:

**Arbeitskreis Zahngesundheit Recklinghausen  
Kellerstraße 7  
45657 Recklinghausen  
Tel.: (02361) 99 79 824**

**Auch nach gesundem Essen  
Zähneputzen nicht vergessen!**

