

Gurken - Schinken - Rollen



1 kleine Gurke
6 Scheiben Schinken
1/8 l Joghurt
1/2 EL Kren (frisch gerieben)

3EL Schnittlauch (geschnitten)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Vollkornbrot

- *Die Gurke waschen und schälen, in 12 etwa 2x6cm große Stifte schneiden und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- *Die Schinkenscheiben halbieren und jedes Gurkenstück mit einer Schinkenhälfte umwickeln. Gurkenrollen auf einem Teller dekorativ auflegen.
- *Joghurt mit Kren und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Rollen anrichten.
- *Dazu Vollkornbrot

Mahlzeit!

Bananenschaum:

6 Bananen
1/4 l Schlagobers
2 dag Zucker

- *Schlagobers steif schlagen.
- *Bananen zerdrücken.
- *Obers und Zucker unterrühren.
- *In Gläser füllen.



Mahlzeit!