

**ÖSSZETEVŐK** 3 ADAG 11 PERC KÖNNYŰ

4 db Garden Gourmet  
Zöldséggolyók

3 darab cseresznyeparadicsom

1 darab uborka

4-5 db hámozott bébirépa

1 db alma

1 evőkanál hummusz

néhány db kenyérrúd

Kisétkezéshez vagy egy gyors ebédhez keresel ötleteket a gyerkőcnek az iskolába? Készítsd el a tökéletes uzsonnát – tölts tele egy dobozt színes zöldségekkel, kedvenc humuszával és a Garden Gourmet Zöldséggolyókkal!

**ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK****1. KÉSZÍTSÜK EL A ZÖLDSÉGGOLYÓKAT**

Süssük meg a Garden Gourmet Zöldséggolyókat a csomagoláson található utasítás szerint, majd hagyjuk kihűlni.

**2. KÉSZÍTSÜK ELŐ A NYÁRSAKAT**

A cseresznyeparadicsomokat felezzük el, és hámozóval készítsünk "uborkaszalagokat", majd tekerjük fel őket. Nyársaljuk fel az uborkacsíkokat, a cseresznyeparadicsomokat és a zöldséggolyókat a fanyársakra.

**3. TÖLTŚÜK MEG AZ UZSONNÁSDOBOZT**

Szeleteljük fel az almát, és tegyük az uzsonnásdobozba a sárgarépával, a kenyérrudacskákkal és a humusszal együtt.

**TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A  
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK  
OLDALRA!**