



## Vollgemä<sup>1</sup>/<sub>4</sub>sebrett



**Zubereitungszeit:**  
15 Min.



### Zutaten:

für 2 Personen

- 1 Vollgemüse Aufstrich Kürbis
- 1 Vollgemüse Aufstrich Pastinake
- 1 Vollgemüse Aufstrich Rote Bete
- 1 Salatherz

Belag je nach Jahreszeit:

- 3 Sorten Cracker
- Cashewkerne
- Pistazien
- Sonnenblumenkerne
- Snack-Gurke
- Radieschen
- Weintrauben
- Himbeeren
- Heidelbeeren
- Paprika
- Karotten
- Tomaten
- Jungzwiebel
- Sprossen

### Zubereitung:

Gemüse und Obst waschen und das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Ein Gemüsebrett lässt sich am einfachsten und schnellsten mit einer Basis dekorieren. Dafür haben wir die Vollgemüse Aufstriche in Salatherzen gefüllt und auf dem Servierbrett verteilt. 1-2 Schälchen mit Nüssen und Beeren daraufstellen, die Cracker auffächern und danach das Gemüse und Obst um die Schälchen und Cracker herumlegen. Zum Schluss noch leere Stellen mit Nüssen, Kernen und Sprossen auffüllen