

## Saisontipp für den «Znüni-Mäart» Frühling 2018

«Znüni-Mäart» – Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung»

### Tricolore Reiswaffeln

1 Pers.	10 Pers.	
3	30	Kleine Reiswaffeln
15 g	150 g	Frischkäse
½ TI	1 Bund	Schnittlauch
1	1 Bund	Radisli
20 g	200 g	Karotte

#### Zubereitung

- Schnittlauch fein schneiden
- Radisli in Scheiben schneiden
- Karotten mit Sparschäler feine Streifen schälen
- Reiswaffeln kurz vor der Pause mit Frischkäse bestreichen
- Radisli, Schnittlauch und Karottenstreifen darauf verteilen

#### Wichtig:

max. 20 min vor Genuss bestreichen, sonst werden die Reiswaffeln weich.

#### Alternative:

Anstelle von Reiswaffeln Fincrisp



Erarbeitet von:  
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF