



Geeignet für Kinder  
ab einem Jahr.

In den Stangen lässt sich  
für kleine Gemüsebuffel  
toll Gemüse verstecken.



**BABY-ISST-MIT-TIPP:**  
Sie eignen sich wunder-  
bar als gesunder Snack  
für unterwegs. Dazu  
passen auch gut Gurken-  
und Karottensticks.

# Gebackene Gemüse- stangen mit Dip

## Rezepte zum Nachkochen für Klein und Groß

### Zubereitung

Zucchini waschen, Karotten schälen und jeweils die Enden abschneiden.

Beide Gemüse fein raspeln. Zusammen in eine Schüssel leeren und salzen und pfeffern.

Joghurtbutter in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen eines Handmixers cremig rühren.

Mehl, Backpulver, Milch und Gemüseraspel nach und nach dazugeben und mixen. Wenn der Teig noch sehr weich ist, kann noch Mehl dazugegeben werden.

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.

Mit den Händen Stangen formen und von den Enden aus in entgegengesetzter Richtung vorsichtig eindrehen, sodass Spiralen entstehen. Dann auf das Blech legen.

Ei trennen und Eigelb in einer Tasse leicht verquirlen. Die Gemüsestangen mit dem Eigelb bestreichen (Das Eiweiß anderweitig verwenden).

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Heißluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3-4) auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen.

### Zutaten (für ca. 14 Stangen):

- 1 kleine Karotte (ca. 80 g)
- ½ Zucchini (ca. 80 g)
- Salz, Pfeffer
- 100 g Joghurtbutter (zimmerwarm)
- 300 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (ev. etwas mehr, wenn der Teig sehr weich ist)
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- 1 Ei

### Für den Dip:

- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Joghurt

Inzwischen Petersilie und Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Kräuter in einer kleinen Schüssel mit dem Joghurt glatt rühren.

Gemüsestangen aus dem Backofen nehmen, etwa 10 Minuten abkühlen lassen und mit dem Joghurt-Dip servieren.