

# Marinierte Gemüsespieße

## Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 6 Champignons
- 6 Cocktailtomaten
- 100 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Holzspieße
- Salz
- Pfeffer
- Weitere Gewürze nach Geschmack, z. B. Paprika, Oregano, Basilikum, Curry



## Zubereitung:

Das Gemüse in 2-3 cm große Stücke oder Scheiben schneiden. Olivenöl mit Knoblauch und allen Gewürzzutaten im Mixer zu einer Marinade mixen. Das Gemüse mit der Marinade in einem Gefäß gut vermischen und durchziehen lassen. Zum Dörren das Gemüse auf Backpapier geben und mit ein bisschen Agavendicksaft beträufeln. Bei 43°C etwa 2 Stunden dörren. Anschließend auf kleine Holzspieße verteilen.

**Guten Appetit!**

***Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!***