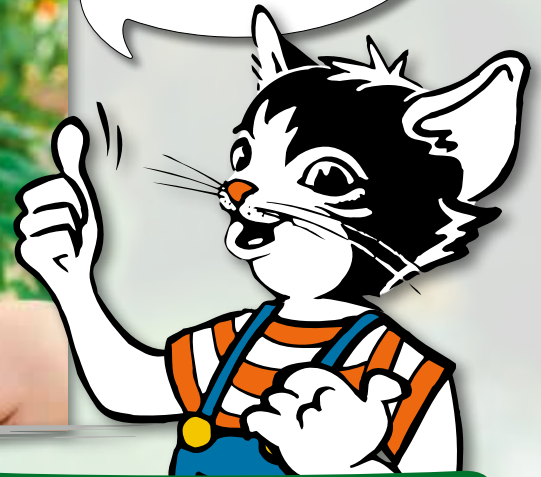


Gurken sind eine gesunde Erfrischung. Dippe Gurkenscheiben in Kräuterquark und genieße die leckere Zwischenmahlzeit.



## Auf die Gurke, fertig, los!

Seit dem Frühling hat Nico seine Gurkenpflanzen gegossen, gehegt und gepflegt. Jetzt erntet er seine eigenen leckeren Gurken.

### Gurkenkaltschale

Wasche und rasple eine halbe Bio-Salatgurke. Presse eine halbe Zitrone aus. Wasche einen Stengel Minze, zupfe die Blätter ab und zerreiße sie in kleine Stückchen. Vermische 200 g Joghurt oder Buttermilch, 200 bis 250 ml Gemüsebrühe, den Zitronensaft, die Gurke und die Minzeblättchen. Stelle die Suppe mehrere Stunden in den Kühlschrank.



Wenn du nicht warten willst, kühle die Kaltschale mit Eiswürfeln. Garniere mit Gurkenscheiben, Zitronenscheiben oder gerösteten Kernen. Du kannst anstelle von Minze auch einen halben Teelöffel Dillspitzen verwenden.

### Basteltipp: Gurkenkaktus

Hast du eine Gurke, die nicht mehr schön ist? Halbiere sie und stelle sie in einen sauberen Blumentopf. Fülle Murmeln oder Steinchen ein, so dass die Gurke nicht umfällt. Stecke Zahnstocher als Stacheln in die Gurke. Verziere den Kaktus mit einer Blüte.



### Rätsel für schlaue Füchse

Was weißt du über Gurken?

**Kreuze die richtigen Antworten an:**

- 1 Gurken sind gesund, weil sie viele Vitamine enthalten.
- 2 Gurken versorgen deinen Körper mit Flüssigkeit.
- 3 Gurken gehören zur Familie der Beeren.
- 4 Gurkenblüten sind giftig.

