Fit in die Woche mit leichter Kost: Staudensellerieschiffchen

[caption id="attachment_9515" align="aligncenter" width="850" caption="Fit in den Herbst mit knackig, saftigen Sellerie und cremiger Frischkäsefüllung..."]

[/caption]

Von einer Blogleserin kam die Bitte, ob wir ein leichtes Rezept hätten, dass schnell zuzubereiten, vegetarisch und pfiffig ist.

Die Dame schrieb, dass sie im Büro vorwiegend sitzende Tätigkeiten ausübt. Ideal wäre ein Tipp für einen Snack, der sich nebenbei naschen lässt und einem Heißhunger vorbeugt.

Unser **Wochentipp** für`s Büro und gegen Heißhungerattacken: Staudensellerieschiffchen, gefüllt mit Frischkäse (oder Kräuterquark), frischer Kresse und Vollkornbrot.

Dazu die Staudenselleriestangen kurz waschen. Frischkäse mit einem Messer auf die Stangen streichen, so dass diese komplett befüllt sind. Mit Pfeffer und Kresse bestreuen. Dazu schmeckt nussiges Vollkornbrot und ein Glas Tomaten- oder Gemüsesaft.

Das „Schmeck den Süden“ Team wünscht eine erfolgreiche Woche.