

# Antipasti-Kegel

## Zutaten | 1 Kegel

500 g	Cherry-Tomaten
250 g	grüne Oliven
250 g	schwarze Oliven
500 g	Mini-Mozzarellakugeln
500 g	Gouda am Stück
1 Pck.	Serranoschinken
500 g	Weintrauben
einige	Rosmarinzweige
1	Styroporkegel (30 cm)
	Alufolie
	Zahnstocher

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

## Zubereitung:

- Den Styroporkegel in Alufolie einwickeln.
- Käse würfeln.
- Nach Belieben den Käse sowie alle anderen Zutaten mit einem Zahnstocher in den Styroporkegel stecken.
- Die Lücken mit Rosmarinzweigen füllen.

## Tipp:

Dazu schmeckt frisches Baguette.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g::

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
176 kcal	14,4 g	4,4 g	10,2 g	261 mg