

Obstsalat



Zur Verfügung gestellt
von:



Im Winter können auch mal fair
gehandelte exotische Früchte
für Abwechslung sorgen

ZUTATEN

(für ca. 10 Portionen)



- 10 g Zucker oder Honig
- 200 g Weintrauben (frisch, kernlos)
- 135 g Bananen (frisch)
- 230 g Äpfel (frisch)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft









KÜCHENHELFER

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Küchenwaage
- Esslöffel
- große Schüssel
- Rührlöffel

SO GEHT'S



-  Äpfel und Weintrauben waschen und abtrocknen.
-  Äpfel (die Schale bleibt dran) und Bananen klein schneiden, Weintrauben halbieren und alles in eine große Schüssel geben.
-  Zucker bzw. Honig in Zitronen- und Orangensaft auflösen und unter das Obst mengen.
-  Auf Schälchen verteilen und gemeinsam genießen.
-  Empfohlene Portionsgrößen: Kinder 1-3 Jahre ca. 45 g, Kinder 4-6 Jahre ca. 50 g.
-  **Tipp:** Werden Kinder im U1-Bereich gepflegt sollte der Honig durch Haushaltszucker oder Dicksaft ersetzt werden.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Tipps für U3-Bereich: Größere Obststücke, die sich mit der Hand greifen oder der Gabel aufpieksen lassen, sind hier einfacher zu essen. Vorsicht mit ganzen Weintrauben – Verschluckungsgefahr.

Zitronen-Zauber: Die Kinder beobachten gemeinsam, wie aufgeschnittenes Obst, z.B. Äpfel oder Bananen, braun werden. Verändert sich auch der Geschmack? Wie kann das Braunwerden verhindert werden und was haben Zitronen und Limetten damit zu tun? Die Kinder beobachten vergleichend Obst mit und ohne Zitronen-Zaubersaft. Was passiert?

Impulsfrage: Wo wachsen eigentlich Zitronen und wo wachsen Bananen?

MIT VIELFALT DURCHS JAHR



Clever kombiniert: Mit Quark, Naturjoghurt oder Dickmilch oder auch sehr lecker zu unseren Rosinenbrötchen, Quark-Öl-Bärchen, Muffins oder Apfel-Hafer-Kekschen.

Im **Sommer** können Beeren oder Melone den Salat noch frischer machen. Im **Herbst** wird er bunter durch Pflaumen, Aprikosen und Birnen. Im **Winter** können auch mal exotische Zitrusfrüchte wie Orangen oder Kiwis verwendet werden. *Wichtig:* Diese dürfen dann aber nicht mit Milchprodukten kombiniert werden, sonst wird's bitter. Auch Nüsse oder Trockenobst können den Obstsalat ergänzen.

Bildnachweise: Rezeptbild von Rhönbergfoto – stock.adobe.com | Icons: Eucalyp, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle