



3. Schuljahr: *Frühstück und Zwischenmahlzeiten – ja klar!* Rezepte

Bio und regional = erste Lebensmittelwahl

Obstsalat

(für 4 Portionen)

Das brauchst Du:

2 Äpfel

1 Apfelsine

1 Banane

Saft einer halben Zitrone

1 Teelöffel Zucker



Nachhaltigkeit



Bio Lebensmittel

So wird's gemacht:

1. Wasche die Äpfel in der Schüssel.
2. Presse die Zitrone aus.
3. Schäle die Apfelsine, schneide dafür den „Deckel“ ab, ritze die Schale mehrmals längs ein und entferne sie mit den Fingern oder dem Messer. Teile die Apfelsine in Spalten und schneide diese quer in kleine Stücke. Benutze zum Schneiden das Schneidbrettchen. Gib die Obststücke in eine Glasschüssel.
4. Schneide die Äpfel in Hälften und die Hälften in dicke Scheiben. Schneide die Scheiben in Streifen und die Streifen in Stücke. Die Kerngehäusestücke lege zum Abfall. Gib die Obststücke in die Glasschüssel und beträufle sie mit dem Zitronensaft.
5. Schäle die Banane. Schneide sie einmal längs durch. Schneide sie quer in kleine Stücke.
6. Gib die Bananenstücke in die Glasschüssel, mische das Obst vorsichtig. Schmecke mit 2 Teelöffeln ab.

Das brauchst Du außerdem:

große Schüssel, Zitronenpresse, rutschfestes Schneidbrettchen, Küchenmesser, große Glasschüssel, Abfallteller, 1 Esslöffel, 2 Teelöffel

Tipp:

Wähle das Obst nach der Jahreszeit aus, z.B.
im Sommer: Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Aprikosen
im Herbst: Birnen, Zwetschgen, Trauben.