

Obstsalat

Was benötigst du? **Bitte lassen Sie ihr Kind selbst überlegen!**

Anregungen:

- Messer
- Schneidebrett
- Saftpresse
- Schüssel
- Löffel zum umrühren
- Obst: z. B. Orangen, Äpfel, Birnen, Bananen, Weintrauben etc.

Reihenfolge der Arbeitsschritte festlegen:

- Alles bereitstellen
- Obst waschen
- eventuell schälen
- schneiden
- mischen und abschmecken
- spülen, aufräumen, Tisch abwischen

Was lernt mein Kind beim Zubereiten von einem Obstsalat?

- **Logisches Denken** → Geeignete Reihenfolge und Ablauf
- **Hand-Auge-Koordination:** Umgang mit dem Messer (schneiden üben)
- **Sinneswahrnehmung:** riechen und schmecken. Auch hier wieder die Kinder mit einbeziehen, wie schmeckt es? Süß? Sauer?

Rezept:

Obstsalat mit Zitronen -Joghurt -Sauce

Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Die Mango schälen und klein schneiden. Die Bananen pellen und in Scheiben schneiden. Die Früchte mit Zitronensaft und 1 EL Zucker mischen, abgedeckt kühlstellen. Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten, zur Seite stellen. 1 EL Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Butter und Haferflocken zugeben, gut mit dem Zucker mischen und abkühlen lassen. Den Joghurt mit Zitronenschale und 1 EL Zucker verrühren. Den Salat in einer Schüssel anrichten. Die gerösteten Haferflocken drüberstreuen. Die Zitronenjoghurt-Sauce zum Salat servieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kiwis
- 1 Mango
- 3 Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- Zitronenschale
- 3 EL Zucker, braun
- 50g Haferflocken, kernige
- 30g Butter
- 500g Joghurt



Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: ca. 435