

Winterlicher Obstsalat

Besonders im Winter, wenn es kalt und nass draußen ist, passiert es schnell, dass wir krank werden. Umso wichtiger ist es, viele Vitamine zu sich zu nehmen und somit sein Immunsystem zu stärken.

Bereite dafür, doch gern einmal gemeinsam mit deiner Mama und deinem Papa einen Obstsalat zu. 😊

(**Hinweis:** insbesondere kleineren Kindern beim Schneiden Hilfestellung geben und ein Kindermesser verwenden, alternativ können die Eltern das Schneiden übernehmen, dafür darf das Kind alles in die Schüssel geben)

Was wird benötigt? :

- verschiedene Obstsorten – gern auch Obst, welches vor allem im Winter in unseren Läden zu finden ist.

(Granatäpfel, Apfelsinen, Mandarinen aber auch Bananen, Äpfel, Birnen, Weintrauben, Kiwis)

- Zimt & eine Zitrone zum verfeinern/“würzen“
- eine große Schüssel & einen großen Löffel



Zubereitung:

Schneide mit Hilfe deiner Eltern das gesamte Obst in kleine Stückchen (pass bitte auf deine Finger auf) und schütte alles nach und nach in eine große Schüssel.

Danach kannst du oder kann deine Mama/dein Papa die Zitrone in zwei Hälften schneiden und eine oder beide Hälften der Zitrone in den Obstsalat ausdrücken. Ebenso kommt noch etwas Zimt dazu – so viel, bis es dir und deiner Familie am besten schmeckt.

Bevor du den Obstsalat essen kannst, rühre nun alles kräftig um.

Lass es dir schmecken!

(Pssst... dazwischen schon etwas naschen, ist natürlich erlaubt. 😊)