

Kachkiste

Eine Rezeptsammlung der Ernährungs- Projekte und Arbeitsgemeinschaften der Grundschule Taufkirchen (Vils)



und



www.gemeinsamtafeln.de



...empfehlen:

Obstsalat für alle Jahreszeiten

Zutaten 4 Portionen: 1/2 Honigmelone, 2 Stück Pfirsiche, 1 Stück Banane
2 Stück Zwetschgen, ein paar Kirschen, ein paar Beerenfrüchte, 250 g Buttermilch
oder Joghurt , 1 EL Honig, 1 EL Zitronensaft, Cornflakes , Basilikumblätter

Geschirr: 1 Schneidebrett, 1 Messer, 1 kleine Schüssel, 1 Teller,

Das Obst wird gewaschen, geschält und in kleine Stücke geschnitten.
Der Zitronensaft wird mit dem Honig vermischt und über das Obst geträufelt.
Zum Schluss wird Buttermilch oder Joghurt über den Obstsalat gegossen.
Auf einem Teller anrichten und garnieren.

Sofort servieren und genießen.

Die hier angegebenen Obstsorten sind nur ein Beispiel. Dieser schnelle Obstsalat kann und darf mit allen Obstsorten nach Saison zubereitet werden. In den Wintermonaten empfehlen wir, die Cornflakes gegen Schokomüsli oder Schokoflakes auszutauschen.