

Obstsalat für Kinder

Zutaten | 4 Portionen

200 g	Weintrauben
1	Apfelsine
2	Äpfel
1	Birne
1	Banane
1	Kiwi
1	Zitrone
2 EL	Zucker
100 ml	Apfelsaft

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Die Zitrone auspressen.
- Das restliche Obst waschen, ggf. schälen, in Würfel oder Stifte schneiden und in eine Schale geben.
- Den Zitronensaft dazugeben.
- Apfelsaft und Zucker vermischen und vorsichtig unter den Obstsalat heben.

Tipp:

Der Obstsalat schmeckt mit 200 g Vollmilchjoghurt, Vanillesauce, Schlagsahne oder pur! Obstalternativen: Pflaumen, Birnen oder Steinobst.

Je kleiner das Obst geschnitten wird, umso höher ist die Akzeptanz bei den Kindern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 330 g Obstsalat zubereitet mit Vollmilchjoghurt:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
238 kcal	2,51 g	50,6 g	3,75 g	100 mg