



Bunter Obstsalat

Du benötigst folgende Zutaten und Hilfsmittel:

Obst der Saison: Äpfel, Birnen, Trauben, Orangen, Mandarinen, Melone, Mango, Beeren, Bananen, Pfirsich, Erdbeeren, 500 Gramm Erdbeeren ...

(Vorsicht mit Kiwi und Ananas! Diese können den Obstsalat ggf. bitter machen),
Zitronensaft

Nüsse und Kerne

Messer

Schäler

Schneidebrett

Salatschüssel oder große Wassermelone

Melonenlöffel

Wenn du anstelle einer normalen Schüssel die große Wassermelone als Schale nutzen möchtest, musst du diese zuerst aushöhlen oder auslöffeln. Mit dem Melonenlöffel kannst du kleine Bällchen aus dem Fruchtfleisch der Melone formen. Vielleicht kann dir ein Erwachsener dabei helfen?!

Nun bereitest du das übrige Obst zu: waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zum Schluss kommt alles in die Schale oder die ausgehöhlte Melone und du gibst ein wenig Zitronensaft über den Salat, damit das Obst nicht braun wird.

Rühre den Salat *vorsichtig* durch, damit das Obst nicht zermatscht.

Wer mag, fügt noch gehackte Nüsse oder Sonnenblumenkerne hinzu.

Lass es dir schmecken!