

# Frischer Obstsalat



Wir verwenden verschiedene Obstsorten.

2 Äpfel, 2 Birnen, 2 Mandarinen, 2 Bananen, 2 Kiwi und 1 Ananas.

Diese Obstsorten sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente.



Zuerst wird das Obst mit kaltem Wasser gewaschen.  
Je nach Sorte mit einem Messer und Sparschäler geschält.  
Die Äpfel und Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen.



Bei der Ananas werden zuerst der Blütenansatz und dann der Boden abgeschnitten.  
Die Ananas vierteln und den Strunk in der Mitte entfernen.  
Anschließend die Ananas schälen.



Das Obst in kleine Stücke schneiden und anschließend in eine Schüssel geben.

Wer mag, darf etwas Zucker dazu geben und vorsichtig umrühren!

Tipp: Wenn der Obstsalat erst viel später gegessen werden soll, dann kann man einen Spritzer Zitrone hinzufügen, weil sich dadurch das Obst nicht verfärbt.

Den Obstsalat kann man mit Schokostückchen aufpeppen (vielleicht findet hier noch ein übrig gebliebener Schoko-Nikolaus Verwendung), serviert ihn zum Eis oder Schokofondue.



Viel Spaß beim Ausprobieren!