

Selbstgemachter Obstsalat (4 Portionen)

Deine Zutaten:

- 4 Bananen
- 250 Gramm Erdbeeren
- 100 Gramm Heidelbeeren
- 2 Äpfel
- 250 Milliliter Orangensaft
- 3 Kiwi
- eine Halbe Zitrone zum Beträufeln



Das brauchst du noch:

- große Schüssel
- Sparschäler
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Esslöffel
- Zitronenpresse
- Messbecher
- Waage
- kleine Salatschüsseln

Zubereitung:

Zuerst wiege mit einer Küchenwaage 250 Gramm Erdbeeren und 100 Gramm Heidelbeeren ab.

Anschließend holst du dir ein Schneidebrett und ein scharfes Messer, beides legst du vor dich hin.

Dann schälst du erst deine 4 Bananen und wirfst die Schale in den Biomüll. Anschließend wäschst du die Erdbeeren, Heidelbeeren und die Äpfel. Dann legst du beide Äpfel auf das Schneidebrett und

halbierst sie in der Mitte einmal. Daraufhin entfernst du das Kerngehäuse und wirfst es ebenfalls in den Biomüll. Nun schälst du mit einem Sparschäler die Schale ab und diese kommt auch in den Biomüll. Wenn du diese Schritte erledigt hast, machst du das Grüne deiner Erdbeeren weg und wirfst es auch in den Müll. Nun musst du die Äpfel, die Erdbeeren und die Bananen in kleine Würfel schneiden, außer die Heidelbeeren. Bei denen reicht es, wenn du sie in der Mitte durchschneidest. Jetzt noch die Kiwi mit dem Sparschäler schälen und dann auf deinem Schneidebrett mit einem scharfen Messer ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alle geschnittenen Früchte gibst du dann in eine große Schüssel.

Wenn du das alles erledigt hast, musst du noch deine Zitrone halbieren und eine Hälfte mit Hilfe der Zitronenpresse auspressen. Mit dem Saft beträufelst du dein geschnittenes Obst. Jetzt noch 250 Milliliter Orangensaft mit einem Messbecher abmessen und das Obst damit begießen, mit einem Esslöffel umrühren und schon kannst du es in kleinen Salatschüsseln verteilen.

Viel Spaß beim Nachmachen und guten Appetit.