

Eis-Joghurt mit Obst



**Snackideen
für den Alltag**



Es müssen nicht immer Kugeln sein: Hier überzeugt gefrorener Eis-Joghurt flächendeckend. Hübsch und köstlich verziert mit Obst der Saison. Der Sommer kann kommen!



Allergene: Milch/Laktose (Naturjoghurt)



Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 500 g Sommer-Obst, z. B. Beeren, Aprikosen, Pfirsiche
- etwas Minze
- 600 g Naturjoghurt
- ggf. etwas Honig oder Zucker

Küchenwerkzeug

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Unterlage mit Backpapier

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 250 g Sommer-Obst, z. B. Beeren, Aprikosen, Pfirsiche
- etwas Minze
- 300 g Naturjoghurt
- ggf. etwas Honig oder Zucker

(Saisonale) Alternativen

Herbst: Birnen oder Zwetschgen

Winter: Orangen oder Mandarinen

Tipp: Etwas Zitronenabrieb oder Gewürze unter den Joghurt geben.

Hinweis: Gekaufte, tiefgefrorene Beeren sollten keimbedingt vor dem Verzehr erhitzt werden. Daher sind sie für dieses Rezept nicht geeignet.



S
SARAH WIENER
STIFTUNG

BARMER

Mehr Rezepte:
portal.ichkannkochen.de
Rezepte mit Mengenrechner:
www.familienkueche.de

Eis-Joghurt mit Obst

Zubereitung und pädagogische Tipps

- 1 Das Obst und die Minze waschen und in kleine Stücke schneiden.**
- 2 Je nach Süße des Obstes etwas Honig oder Zucker in den Joghurt rühren.**
- 3 Eine Unterlage mit flachem Boden mit Backpapier auslegen: Geeignet sind Teller, Brett oder Auflaufform – sie muss in den Gefrierschrank passen. Den Joghurt auf dem Backpapier dünn verstreichen.**
- 4 Das Obst auf dem Joghurt verteilen und die Minze darüber streuen.**
- 5 Für etwa vier Stunden einfrieren. Den Eis-Joghurt gefroren in Stücke brechen und genießen!**

Beim Obstschneiden auf die Schnitttechniken achten: Tunnel- und Krallengriff anwenden.

Probiert das Obst und entscheidet gemeinsam, ob es mehr Süße braucht.

Durch kleine Impulse wie: „Wie kannst du den Joghurt so verteilen, dass überall eine dünne Schicht entsteht?“ wird Feinmotorik, Selbstwirksamkeit und gemeinsames Ausprobieren gefördert.

Hier kann kreativ gearbeitet werden. Wie soll das Obst verteilt werden? Gestreift, als Mandala oder alles durcheinander?

Nutzt das Herausnehmen und Zerschneiden als kleinen Sinnes-Moment: Wie sieht es aus, fühlt es sich an und klingt es, wenn es bricht?

Rezept-Tipps für die WM

Eine tolle Alternative zu gekauftem Eis: Gefrorener Joghurt mit Früchten ist die perfekte Abkühlung für heiße Fußballtage. Frisches Obst der Saison macht den süßen Snack schön bunt und fruchtig aromatisch. Kinder können den Joghurt mit ihrem Wunsch-Obst kreativ belegen. Das gemeinsame Zubereiten und spätere Zerschneiden des gefrorenen Joghurts macht Spaß, steigert die Sommerlaune und erfrischt beim Mitfieberten und Selber-Spielen!

