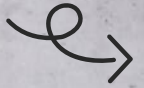


Obstspieße



**Snackideen
für den Alltag**



Obstsalat mal anders: Auf kleine Spieße gesteckt, passen bunte Obststücke platzsparend in die Pausenbox. Frische Kräuter wie Minze sorgen für einen extra Farbklecks und duftendes Aroma.



Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.



Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 1 Orange
- 3 Zweige Minze
- 5 Äpfel
- 4 Birnen

Küchenwerkzeug

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Saftpresse
- große Schüssel
- Rührlöffel
- 2-3 Holzspieße pro Person (12-15 cm)

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 kleine Orange
- 1 Zweig Minze
- 2 Äpfel
- 2 Birnen

(Saisonale) Alternativen

Sommer: Erdbeeren, Kirschen, Stachelbereren oder Mirabellen

Herbst: Weintrauben, Pflaumen oder Zwetschgen

Ganzjährig: Zitronenmelisse oder Basilikum von der Fensterbank

Tipp: Zitrone statt Orange



BARMER

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

Obstspieße

Zubereitung und pädagogische Tipps

- 1 Die Orange halbieren, den Saft auspressen und in eine große Schüssel geben.**
- 2 Die Äpfel und Birnen waschen und achteln. Das Kerngehäuse entfernen. Die Achtel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Obststücke zum Orangensaft in die große Schüssel geben. Alles mischen und kurz im Saft marinieren lassen.**
- 3 Die Minze abspülen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen.**
- 4 Die Apfel- und Birnenstücke abwechselnd auf die Holzspieße stecken und mit je einem Blatt Minze verzieren.**

Die Säure im Orangensaft verhindert, dass die Apfel- und Birnenstücke braun werden. An einem Stück Obst ohne Saft können die Kinder vergleichend beobachten, was passiert.

Zeige den Kindern den Tunnelgriff zum Achteln des Apfels. Auf die Schnittfläche gelegt, rutschen die Apfelspalten beim Schneiden nicht so leicht weg. Assistiere bei Bedarf beim Entfernen des Kerngehäuses.

Baue mit den Kindern selbst Minze auf der Fensterbank an. Eigene Minze zu ernten macht Spaß und schmeckt doppelt so gut!

Jedes Kind kann sich seine eigenen Obstspieße machen und sie mit einem Fähnchen markieren.

Rezept-Tipps für die WM

Lust auf was Süßes? Obstspieße sind der perfekte Snack für heiße Fußballtage: schön erfrischend und voller Vitamine für alle Fans und Sportler:innen. Gerade zu dieser Jahreszeit gibt es viele verschiedene Obstsorten, die ihr bunt zusammenstellen könnt. Tipp für eine extra Abkühlung: Friert die fertigen Spieße einfach ein! So entstehen fruchtige Mini-Eis-Spieße, die auch kopfüber im Glas beim gemeinsamen Jubeln und Anstoßen eine gute Figur machen.

