



Frisch-fruchtiger Obstsalat

Nach dem Sport haben Conni und ihre Freund*innen vor allem eines: Hunger. Ein sommerfrischer Obstsalat aus leckeren Früchten reicht zwar nicht, um den Hunger verschwinden zu lassen, aber er ist ein krönender, köstlicher und sehr gesunder Abschluss einer frischen Sportlermahlzeit. Außerdem ist er sehr leicht zuzubereiten.



15 Minuten



Einfach



1 große Schüssel

Zutaten

Eine Handvoll	Himbeeren
2	Pfirsiche
Eine Handvoll	Heidelbeeren
Eine Handvoll	Brombeeren
Eine Handvoll	rote oder weiße Johannisbeeren
1 Teelöffel	Zucker
1 Schuss	Schlagsahne nach Belieben

Das brauchst du noch

Eine mittelgroße Schüssel

Ein Obstmesser

Ein Brett

Schritte

- 1** Nimm Dir eine mittelgroße oder zwei kleine Schüsseln, ein Obstmesser und ein Brett. Schneide die Pfirsiche in kleine Stücke oder Spalten und fülle sie in die Schüssel oder die Schüsseln. Wenn Du noch nicht viel Erfahrung mit dem Schneiden von Obst hast, lässt Du Dir dabei besser von Deinen Eltern helfen.
- 2** Zupfe die Johannisbeeren von den Stielen und gib sie in die Schüssel. Anschließend gibst Du auch noch die anderen Beeren dazu. Streue einen Teelöffel Zucker darüber und verrühre den Obstsalat schön vorsichtig. Wenn Du zu kräftig rührst, bekommst Du Obstmatsch.

Wer mag, gießt sich noch etwas Schlagsahne über den Salat.
Und dann: Hmmm!
- 3** Du kannst auch aus vielen anderen Obstsorten Obstsalat machen. Gut geeignet sind zum Beispiel auch Erdbeeren, Melonen, Bananen, Äpfel, Birnen und Weintrauben.
- 4** Der Obstsalat lässt sich hervorragend zu Pfannkuchen, Waffeln oder Eis kombinieren!