

Obstsalat zubereiten



Aktion

1

Für zwei Personen brauchst du jeweils eine Frucht.
Wie viele seid ihr und wieviel Obst braucht ihr?

2

- eine Orange
- einen Apfel
- eine Kiwi
- eine Birne
- eine Banane
- einige gehackte Haselnüsse
- Zucker
- Zitronensaft

3

Schäle das Obst und schneide es in kleine Stücke.
Gib nach Bedarf Nüsse, Zucker und etwas Zitronensaft dazu. Am besten schmeckt frisch gepresster Saft.
Du musst die Zitrone nur fest auf dem Tisch rollen, danach halbieren und fest zerdrücken. Den ganzen Obstsalat lässt du dann eine halbe Stunde ziehen.

"* 0), 2* "2%* # ' # - "-', *

' 0!%#" (# 2 * #
"- %2 " . * 2! ' (*' #", 2* %%#, / +
\$ * +-' +' + #

', * # ' # # *
- *\$.#% #)+-' ' (+*-' -&
+ " & 2* " * ' ', **#",

-, 0), #, , "' ' - " + (" - ".('
"*#,(" #& ' ' - ' #& (+ ' ("& *% ' '
+ * *%! #' 2' " ' '

"" * ! ' # "# #
'\$! #)#
" "# #! ! *! * ! \$
) *!'& !")# #
& " !\$ #) '\$! ! ! #&
\$ & % "# " " #
)# #&! # ! !# #
%! ! % #& "# ! (!

3 * '! '
3 1) %
3 # #
3 #' '
3 ' ' '
3! " \$, + %2++
3 - \$ *
3 #*(' ' + , (*
3 #*(' ' / ' ' # "2%* + % * - +) * ++' +(%'