

Frau Holles Lieblingsnachtisch

Zutaten für 4 Portionen:

1 Mandarine
1 Apfel (vor Halbieren waschen)
1 Birne (vor Halbieren waschen)
1 Kiwi
1 Kinderhand voll kernlose Weintrauben
½ Banane
1 Orange

Arbeitsschritte:

- 1.**
Wasche alles Obst gründlich unter fließendem Wasser.
Schäle die Mandarine.
Teile die Mandarine in Spalten und halbiere diese.
Gib sie in eine größere Schüssel.
- 2.**
Schneide Apfel und Birne in Viertel.
Entferne die Kerngehäuse.
Schneide das Obst in kleine Stücke.
Gib sie zu den Mandarinen.
- 3.**
Halbiere die Kiwi.
Löffele das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel heraus.
Schneide das Kiwifruchtfleisch in kleinere Stücke.
Gib sie zum Obstsalat.
- 4.**
Zupfe die Weintrauben von den Stielen ab.
Halbiere sie und gib sie in den Salat.
- 5.**
Schäle die Banane.
Zerquetsche eine Hälfte gründlich auf einem Suppenteller mit einer Gabel zu Brei.
Gib sie in die kleine Schüssel.
- 6.**
Halbiere die Orange und presse die Hälften aus.
Gib den Saft zum Bananenbrei.
Verrühre beides gut miteinander.
Mische den Brei sorgfältig unter den Obstsalat.

Goldregen

Zutaten für 4 Portionen:

4 EL Vollkornhaferflocken
4 EL gehackte Mandeln

Arbeitsschritte:

- 1.**
Gib Haferflocken und Mandeln in die Pfanne.
Stelle sie auf den Herd.
- 2.**
Schalte den Herd auf mittlere bis hohe Temperatur.
Röste Hafer und Mandeln unter Rühren, bis sie intensiv duften.
Lass es nicht verbrennen!
- 3.**
Schalte den Herd aus.
Fülle den „Goldregen“ in eine Schüssel.

Zum Essen darf sich jeder den Obstsalat mit Goldregen bestreuen!