










MEINE VITAMINBOMBE



Mein Obstsalat - Rezept	
Reich an :	Vitamin A, B, B1, B2, B6, C, E, K
Zutaten für 2 Personen:	ein Banane, ein Apfel, eine halbe Zitrone, 2 Kiwis, 100g Erdbeeren und 100g Ananas
Arbeitsmaterial:	1 Messer, 1 Brett, 1 Schüssel, 1 Löffel und 1 Zitronenpresse
Zubereitung:	
1. Wasch das Obst.	5. Presse die Zitrone aus.
	
2. Schäl die Ananas.	6. Gib den Kiwi in die Schüssel.
	
3. Halbiere den Kiwi.	7. Rühre den Obstsalat um.
	
4. Schneide die Banane und die Ananas in kleine Stücke.	
	

Ana Fotak, 7.c