



Aktivität:	Rezept: Vitamin Zauber Drink
Alter:	ab 3 Jahre
Dauer:	20 min
Material:	Pürierstab, Schale/Schüssel, Schneidbrett, Messer, Obst

Köstlicher Vitaminsaft

Zutaten:

- 4 Karotten
- 2 Äpfel
- 1 Birne
- 1 Mango (sehr reif)



So geht`s:

Früchte waschen, schälen und klein schneiden.

Nun püriere das Obst gut mit dem Pürierstab. Falls die Konsistenz zu breiig ist, füge etwas Wasser hinzu, bis der Saft trinkfertig ist. Dann kann man den Saft in Gläser umfüllen.

Kindern schmeckt der Saft noch besser, wenn die Gläser verziert sind. Denn: das Auge ist mit.

Dekoration: Nimm hierzu ein paar Apfelscheiben und stecke sie auf das Glas. Nun noch einen Strohhalm hinein und fertig.

Bleibt`s GSUND ☺