

Obstspieße



Obst je nach Jahreszeit auswählen (Apfel, Birne, Banane, Kiwi, Erdbeeren, Orange, Trauben, Himbeeren, Mandarinen, ...). Holzspieße vorbereiten!



Hände gründlich waschen!
Obst waschen, schälen und wenn nötig Steine oder Kerne entfernen!



Abfälle gehören in den Biomüll!



Obst mit einem Messer in Stücke schneiden. Pass auf deine Finger auf!
Verwende ein Brett als Unterlage.



Die Obststücke kannst du nun nach Belieben aufspießen!



Schon ist deine gesunde Jause fertig!
Lass sie dir schmecken!