

# ERNÄHRUNG

## OBSTSALAT

**Material:** Obst verschiedene Sorten  
Messer, Brettchen, Schüssel,  
Löffel zum Rühren  
evtl. Honig, Zitronensaft  
und oder Nüsse, Rosinen

**Ablauf:** Obst waschen  
einiges schälen/pellen  
kleine Stücken schneiden  
in einer Schüssel verrühren  
evtl. verfeinern

**Varianten:** ① nur z.B. gelbes/rotes Obst  
② nicht Obst sondern Gemüse  
verwenden

**geförderte Kompetenzen:**

Feinmotorik

gesunde Ernährung

Geschmack entwickeln

Guten Appetit!