



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Fruchtspieße

Zutaten (für 1–2 Personen)

150–200 g Obst (z. B. Ananas, Weintrauben,
Kiwi, Mandarinen, Erdbeeren, Kirschen,
Banane)
Zitronensaft
Holz- oder Schaschlik-Spieße



Zubereitung

1. Das Obst schälen bzw. waschen und in größere Würfel schneiden.
2. Obstsorten wie Apfel, Birne und Banane mit Zitronensaft beträufeln, um zu verhindern, dass sie sich braun färben.
3. Obstwürfel abwechselnd auf Holz- oder Schaschlik-Spieße aufstecken und möglichst bald verzehren.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.