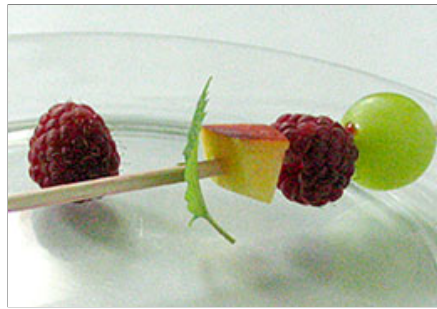


Früchtespieß mit Dip



Bereich: Ernährung
Kategorie: Gesunde Küche

Alter: 1-3, 3-5, 5-6, 6-7, 7-8

Küchengeräte

1 Rührschüssel
Rührlöffel
Schneidbrett
Messer
Holzstäbchen
Löffel

Zutaten

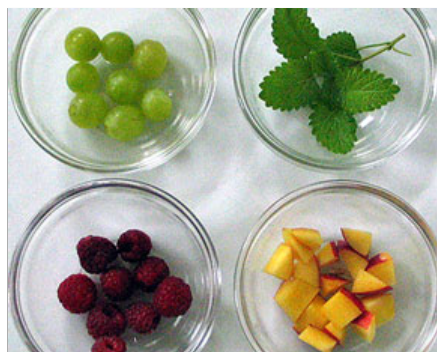
Früchtespieß:

z.B. Weintrauben, Himbeeren, Erdbeeren, Melonen, Pfirsiche...
Zitronenmelisse
Schaschlikstäbe

Dip:

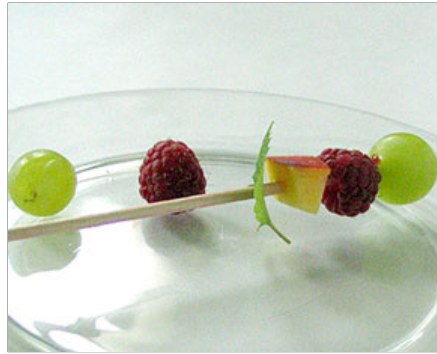
1/2 unbehandelte Zitrone
1/2 (1/2 cup - 4,5 oz) Becher Naturjoghurt
Staubzucker (Puderzucker) nach Geschmack

Zubereitung



1. Vorbereitung:

- Früchte waschen und sortieren.
- Falls nötig in mundgerechte Stücke schneiden.



2. Aufspießen:

- Die Früchte vorsichtig auf die Holzspieße stecken.



3. Dip zubereiten:

- Topfen (Quark) mit Zitronensaft glatrühren
- Joghurt untermischen
- Mit Staubzucker (Puderzucker nach Geschmack süßen
- In kleinen Schüsseln portionieren



4. Genießen:

- Auf Tellern oder Platten anrichten, dippen und genießen!

Text: Luise Hosp-Hermann

Fotos: W. Retlaw