



Fruchtspiessli

Zutaten:

verschiedene Früchte:
Orange, Banane, Kiwi, Apfel, Birne
Kokosraspel
Zitronensaft



Material:

Schüssel
Holzspiesschen
verschiedene Messer
(je nach Alter der Kinder)
Schneidebrett
Ausstechformen



Zuerst Hände waschen !



mit Unterstützung:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Zubereitung:

Früchte waschen und in Stücke schneiden. Eine Ausstechform ist auch eine Möglichkeit, z.B. ein Stern.



Um eine Schwarzfärbung zu vermeiden, die Früchte (wie Banane, Apfel, Birne) mit Zitronensaft beträufeln.



Früchte abwechselnd auf den Holzspieß aufstechen.



mit Unterstützung:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Die Fruchtspiesse mit den Kokosraspeln bestreuen. Im Winter ist es besonders schön, denn es können dann «Winterspiessli» sein und die Kokosraspeln Schnee! Es können auch Schokostreusel verwendet werden.



Hilfestellung:



Bei der Verwendung von Ausstechformen ist es bei kleineren Kindern sinnvoll, dass zuerst die Hand des Erwachsenen auf die Form drückt und das Kind seine Hand darüber legt. So kann sich das Kind nicht schneiden und es tut ihm auch nicht weh, beim Druck auf härtere Früchte.

Um ein Wegrutschen des Schneidebretts zu vermeiden, kann ein nasses Küchentuch darunter gelegt werden.



Nun können Sie die Fruchtspiesli geniessen!

Dieses Rezept ist umsetzbar mit Kindern ab 2 Jahren. Jeder Schritt dieses Rezepts kann das Kind mit oder ohne Hilfe von Ihnen machen!

mit Unterstützung:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD





Tipp um eine Mango zu schneiden:

Die Mango dem Stein entlang schneiden.
Vierecke schneiden.
Mango nach aussen drücken.

Jetzt können Sie nur noch die Stücke abschneiden!



mit Unterstützung:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

