

# Vitaminbombe

Was brauchst du:

- 1 Schneidbrett
- Messer
- Längere Spieße
- 1 kl. Melone
- Obst - Apfel, Banane, Trauben, ....

Mit Hilfe eines Erwachsenen werden verschiedene Obstsorten in mundgerechte Stücke geschnitten.

Den Spieß nun zu  $\frac{3}{4}$  mit den verschiedenen Obstsorten aufreihen.

Den fertigen Spieß in die Melone stecken.



**So schmeckt Obst  
noch besser!**

Alternativen:

Zitrusfrüchte,

saisonales Obst oder  
Gemüse,

heimisches Obst