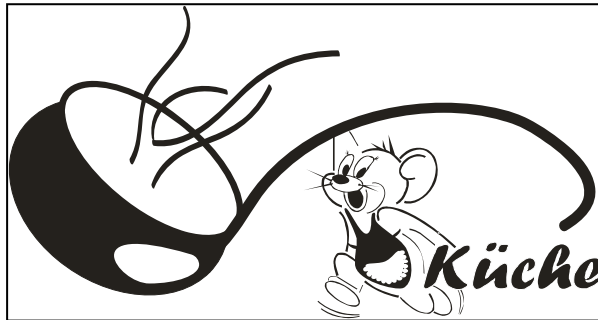


Obstjoghurt

Zutaten für ein Kind:

- 1 Becher Naturjoghurt (150g)
- 1 Eßl. Magerquark
- 1 kleiner Apfel, 1/2 Banane
- 1 Teelöffel Haferflocken



Zubehör:

- 1 kleine Schüssel
- 1 Eßlöffel
- 1 Gabel
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser

Zubereitung:

1. Fülle den Joghurt und den Quark in eine Schüssel und verrühre alles mit der Gabel.
2. Wasche das Obst gründlich und schneide es in kleine Stückchen.
Gib es anschließend zu der Joghurtmasse und verrühre es.
3. Lass dir von einem Erwachsenen die Haferflocken in einer Pfanne trocken(ohne Fett oder Flüssigkeit) anrösten.
4. Fülle den Joghurt in eine kleine Schüssel und streue die Haferflocken darüber.

Tip: Je nach Jahreszeit kannst du auch den Obstjoghurt mit anderen Früchten zubereiten. Wenn eine besonders saure Frucht dabei ist darfst du auch ein bisschen Honig unterrühren.