



www.gemeinsamtafeln.de

Kachkiste

ZU
GUT
FÜR DIE
TONNE.de



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.

Zauber – Apfel

Zutaten für 1 Apfel: 1 großen Apfel, einige Beerenfrüchte, 1/2 Nektarine oder Pfirsich, 2 EL kernige Haferflocken, 1 EL Naturjoghurt, 1 EL flüssiger Honig, Nuss- oder Schokostreusel, etwas Zitronensaft

Den Apfel waschen und jeweils den Deckel abschneiden. Den Deckel an die Seite legen. Dann die Äpfel vorsichtig aushöhlen (mit einem Teelöffel) und mit Zitronensaft beträufeln. Das Kerngehäuse entfernen und aus dem Äpfelinneren kleine Stücke schneiden. Nun die geschnittenen Äpfel zusammen mit den gewaschenen Beeren und der ebenfalls gewaschenen und fein gewürfelten Nektarine, dem Joghurt, den Haferflocken und dem Honig vorsichtig vermengen. Die Masse in den Apfel füllen. Mit Schokostreuseln dekorieren und den Deckel wieder aufsetzen. Sollte nicht die ganze Masse in den Apfel passen, den Rest auf einem Teller anrichten und den gefüllten Apfel aufsetzen.

