

Früchtemix

Du brauchst:

1 Becher Joghurt (150g)

1 Banane

1 Nektarine

3 Erdbeeren

200 ml Glas Apfelsaft

1 kleine Möhre

1 Teelöffel Erdbeersirup

3 kleine Spinatblätter

70g Haferflocken

So geht's: Wir haben zuerst die Schale der Banane entfernt und sie in Stückchen geschnitten. Die Nektarinen werden halbiert und in Stücke geschnitten. Die Erdbeeren waschen und halbieren. Die Möhre in dicke Scheiben schneiden. Spinat mit den Händen zerkleinern. Apfelsaft und Erdbeersirup mit dem Obst und Gemüse in eine Schüssel geben und den Joghurt hinzufügen. Dann alles in einen Mixer geben. Danach kann man es sich schmecken lassen. Mmhhh.....lecker.

Das haben Paulina und Francesca aus der 4a gemacht.