

## **Kinderleichter Obstsalat**

2 Bananen  
½ Wassermelone  
2 Äpfel  
3 Esslöffel Zitronensaft  
40 g Honig  
80 g Naturjoghurt

Für das Dressing Zitronensaft, Honig und Joghurt miteinander verrühren und in eine große Schüssel geben. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Beides sofort unter das Dressing mischen, damit das Obst nicht braun wird. Wassermelone halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und ebenfalls untermischen. Fertig ist der Obstsalat.

## **Vollkornbrot mit Karotten - Apfel – Aufstrich**

Vollkornbrot in Scheiben  
1 Packung Magerquark  
Salz, Pfeffer  
2 Karotten  
etwas Milch  
1 Apfel  
etwas Schnittlauch

Zuerst musst du den Apfel und die Karotte waschen, schälen und ganz fein reiben. Verrühre in einer Schüssel als nächstes den Magerquark zusammen mit der Milch zu einer streichfähigen Masse. Mische dann Karotten und Apfel in die Quarkmasse und würze mit Salz und Pfeffer. Bestreiche nun die Vollkornbrotscheiben mit dem Karotten-Apfel-Aufstrich. Als letztes musst du den Schnittlauch sehr klein schneiden und die bestrichenen Brote damit bestreuen.

## **Apfelsandwich**

50 g Frischkäse  
Salz  
Sonnenblumenkerne  
Scheibe Brot  
Salat  
1 Apfel

Bestreiche eine Brotscheibe mit 50 g Frischkäse und streue etwas Salz darüber. Verteile dann ein paar Sonnenblumenkerne darauf. Als nächstes musst du die Brotscheibe halbieren und etwas Salat darauf legen. Schneide einen Apfel in dünne Scheiben und lege sie auf eine der beiden Brothälften, lege die zweite darüber und fertig ist das gesunde Apfelsandwich.

### **Karotten-Apfel-Aufstrich**

1 Apfel  
2 Karotten  
1 Packung Magerquark  
Milch  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauch

Zuerst musst du einen Apfel und zwei Karotten schälen und fein reiben. Verrühre als nächstes in einer Schüssel eine Packung Magerquark mit etwas Milch zu einer streichfähigen Masse. Mische dann Karotten und Apfel in die Quarkmasse und würze das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Schnittlauch – fertig ist dein leckerer Brotaufstrich!

### **Karotten-Frischkäse**

100 g körniger Frischkäse  
100 g Karotten, geschält  
½ EL Honig  
1 EL Olivenöl

1 TL Petersilie, geschnitten

1 TL Salz

Als Erstes musst du die Karotten waschen, schälen und ganz klein raspeln. Dann gibst du den Frischkäse, den Honig und die Petersilie in eine Schüssel und verrührst alles miteinander. Am Schluss kommen die Karotten und das Salz dazu.

### **Karotten-Apfel Salat**

1 kg Karotten  
½ kg Äpfel  
etwas Orangensaft  
etwas Öl  
Salz und Pfeffer  
etwas Zitronensaft  
Zucker

Zuerst musst du die Karotten waschen, schälen und ganz klein raspeln. Danach gibst du die Karotte in eine Schüssel und gibst den Zitronensaft, den Orangensaft und das Öl dazu. Vermische das Ganze gut mit dem Salz, Pfeffer und Zucker. Nun sind die Äpfel an der Reihe. Entferne vorsichtig das Kerngehäuse und rasple die Äpfel zu den Karotten in die Schüssel. Am Schluss alles noch einmal gut vermischen – fertig ist dein leckerer Karotten-Apfel Salat!

### **Apfelkompott**

750 g Äpfel  
500 ml Wasser  
abgeriebene Schale von einer ganzen Zitrone  
70 g Zucker  
Saft einer Zitrone

Als Erstes musst du die Äpfel schälen und vorsichtig das Kerngehäuse entfernen. Danach schneidest du die Äpfel in kleine Spalten. Stelle dann einen Topf mit dem Wasser auf den Herd und gib die Apfelstückchen, die abgeriebene Zitronenschale, den Zitronensaft und den Zucker hinein. Das Ganze muss nun einmal richtig aufkochen. Danach lässt du alles mit Deckel so lange köcheln, bis die Äpfel auseinanderfallen. Das dauert ungefähr 15 Minuten – danach ist das Apfelkompott fertig. Du kannst das Kompott lauwarm oder kalt essen.