



## Sommerzeit- Beerenzeit! Rosarote Beeren-Joghurtcreme

Wegen der appetitlichen rosa Farbe ist dieses Dessert bei Kindern sehr beliebt und durch die Säure der Früchte erfrischend. Außerdem enthalten die meisten Beeren mehr Vitamin C als Zitronen!

Die Inhaltsstoffe von blauen und roten Früchten haben die Eigenschaft freie Radikale im Körper zu binden (Schutzwirkung). Zusätzlich zeichnen Sie sich durch einen hohen Pektingehalt aus, welcher heilsam und wohltuend auf Magen und Darm wirkt.

Im Sommer können Sie auch frische Beeren nach Wahl verwenden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihre Cathrin Drexler mit Hildegard Hobmaier



### Diese Arbeitsmittel und -geräte benötigen Sie:

Müllschüsseln, Metallschüsseln, Zitronenpresse, Küchenmesser, Schneidebrett, Pürrierstab, Handrührgerät (HRG) mit Rührbesen, EL, hoher Rührbecher, 6 Dessertschälchen (auf Tablett)

Menge	Zutaten (für ca. 6 Kinder)	Zubereitung
1 Becher	Sahne	<b>1.</b> Die Zitrone rollen (gibt mehr Saft) und auspressen. <b>2.</b> Die TK- Früchte in eine Metallschüssel geben, einen Teil zum verzieren weglegen, die Früchte in der Schüssel pürieren.
500g	Haferflocken	
etwas	Zitronensaft (frisch oder aus dem Glas)	
1 Packung	Tiefkühl-Beerenmischung	





1-2 EL	hellen Honig zum Abschmecken	<p><b>3.</b> Die Sahne in einem hohen Rührbecher sehr steif schlagen, kühlen.</p> <p><b>4.</b> Den Joghurt in eine breite Metallschüssel geben, etwas Zitronensaft, die pürierten Früchte und 1-2 EL Honig dazugeben. Alles gut verrühren und abschmecken. Nach Belieben kann etwas Vanillepulver zugegeben werden.</p> <p><b>5.</b> Zuletzt die Sahne mit dem Schneebesen unterziehen, das Dessert lecker abschmecken und gleichmäßig in die Schalen oder Becher verteilen. Am besten einen großen Esslöffel verwenden und nach der Methode "in jedes Glas erst einen Löffel, dann den zweiten Löffel usw." verfahren.</p> <p><b>6.</b> Das Dessert zuletzt mit etwas Beeren und Minzeblätter ausgarnieren.</p>
<p>Sonstiges:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* es wird empfohlen Kindern im ersten Lebensjahr keinen Honig zu geben.</li><li>Alternative Süßungsmittel: Ahornsirup, Apfel-, Agaven- oder Birnendicksaft</li><li>* Im Kiga höchstens 3 Beerensorten verwenden!</li></ul>		

