



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Kindercocktail

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kleine Mango (300 g)
- ½ kleine Papaya (200 g)
- 200 ml Ananassaft
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Eiswürfel
- 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure



Zubereitung

1. Die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Die Kerne der Papaya mit einem Löffel herauskratzen. Dann die Papaya schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.
3. Das Obst mit Ananas- und Zitronensaft in ein hohes Rührgefäß geben. Mit einem Pürierstab sämig pürieren.
4. Jeweils zwei Eiswürfel in ein Glas geben, mit Mineralwasser aufgießen.
5. Den Glasrand mit Mango- oder Papayawürfeln und einem Cocktailschirmchen dekorieren.

Arbeitszeit: ca. 8 Min.