



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Fruchtspieße

### Zutaten (für 1–2 Personen)

150–200 g Obst (z. B. Ananas, Weintrauben,  
Kiwi, Mandarinen, Erdbeeren, Kirschen,  
Banane)  
Zitronensaft  
Holz- oder Schaschlik-Spieße



### Zubereitung

1. Das Obst schälen bzw. waschen und in größere Würfel schneiden.
2. Obstsorten wie Apfel, Birne und Banane mit Zitronensaft beträufeln, um zu verhindern, dass sie sich braun färben.
3. Obstwürfel abwechselnd auf Holz- oder Schaschlik-Spieße aufstecken und möglichst bald verzehren.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.