

ENERGIEBOMBE

Reich

Zutaten für 5 Personen: eine
Mango, eine Kiwi, zwei
Orangen, 40g Mandeln und eine
Birne

Arbeitsmaterial:
Brett, Messer, Schüssel, zwei Löffel
und Zitronenpresse



1 Schäl den
Kiwi, die
Mango und
eine
Orange!



5. Gib das
Obst in die
Schüssel! /
6. Gib die
Mandeln zu!



2. Wasch
die
Birne!



7. Presse
eine
Orange
aus!



3.
Entkerne
die
Mango!



8. Rühre
alles
um!



4. Schneide die
Mandeln in
kleine stücke!

*GUTEN
APPETIT!!*

Bruno Lochert