

Liebe Familien

Lust auf einen gesunden Zvieri? Wie wäre es mit einer Zvieri-Blume?

Zutaten:

Mandeln
getrocknete Aprikosen oder Rosinen
1 – 2 Kiwis
1 grosser Apfel
Haselnüsse
Sonnenblumenkerne
Grosse, runde Platte

Anleitung:

Hände waschen ☺
Bitte einen Erwachsenen um Unterstützung und die Zutaten.

Lege in die Mitte der Platte eine Handvoll Sonnenblumenkerne.
Umrande diese mit den Haselnüssen.



Entferne das «Grübschi» (Kernhaus des Apfels) und schneide den Apfel in 16 Stücke.
(Halbieren, dann beide Hälften halbieren und alle Viertel nochmals teilen, usw.)

Lege die Apfelschnitze wie auf dem Foto um die Mitte.



Nun schäle die Kiwis und schneide sie in ca. 7 Scheiben. Jede Scheibe, schneidest du in der Mitte entzwei. Lege über jeden Apfelschnitz eine Kiwi-Scheibenhälfte, auf den Rand immer zwei Mandeln und dazwischen eine geviertelte Aprikose oder eine Rosine.



Nun betrachte dein Werk. Gefällt es dir 😊?

