

# Bunte Obst- Milchshake-Bowle

FÜR 2 PORTIONEN

## Zutaten:

- 1 Banane
- 5 Erdbeeren
- 1/2 Mango (oder anderes Lieblingsobst)
- 150 ml Milch oder Hafermilch
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- (optional) ein paar Beeren oder Haferflocken zum Dekorieren

## So geht's:

### 1. Obst vorbereiten

Banane schälen, Erdbeeren waschen und Mango schälen. Kinder können Obst in kleine Stücke schneiden (mit Aufsicht bei Messergebrauch).

### 2. Alles in den Mixer

Banane, Erdbeeren, Mango, Milch und Honig in einen Mixer geben.

### 3. Mixen

30–60 Sekunden mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

### 4. Servieren & dekorieren

Shake in Gläser füllen. Kinder können oben noch Beeren, kleine Apfelstückchen oder Haferflocken streuen.



GROSSMARKT  
HAMBURG