
Rezept: Bunte Nester mit Obstsalat (für 12 Portionen)

Zutaten

1 Packung Blätterteig
Butter
Backerbsen (als Gewicht zum Backen)



vegetarisch

Zutaten für den Obstsalat

1 Packung Weintrauben
1 Mango
2 Bananen
2 Äpfel
Saft von 1 bis 2 Zitronen
1 Becher Sahne (250 ml)

Zubereitung

1. Den Blätterteig ausrollen und mit einem Glas zirka 12 Kreise ausstechen, die etwas größer sind als Muffinförmchen.
2. Die Vertiefungen im Muffinblech mit Butter einfetten, Teig in die Form geben und an den Rändern hochdrücken. Anschließend mit den Backerbsen als Gewicht befüllen. Wer kein Muffinblech hat, kann Muffinförmchen aus Papier oder Silikon nehmen.
3. Die Backzeit beträgt etwa 15 Minuten bei 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) auf der mittleren Schiene.
4. Den Teig auskühlen lassen und danach die Backerbsen entfernen.
5. Das Obst kleinschneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Obstsalat dann in die Nester füllen und mit aufgeschlagener Sahne garnieren.

Tipp: Sahne lässt sich gut mit einem Handrührgerät (Mixer) aufschlagen. Dazu die Sahne in ein hohes Gefäß füllen und solange schlagen, bis diese steif wird. Langsam anfangen, da die flüssige Sahne anfangs stark spritzt.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rüchfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de