



Milchshake

20

Zutaten

- 2 Handvoll Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Teelöffel Vanillezucker
Saft einer halben Bio-Limette
- 1 Prise Zimt
- 1 Becher Buttermilch
- 2 Becher Milch



Erdbeeren



Banane



Milch



Buttermilch



Limette

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.
2. Banane schälen und in Stücke schneiden
3. Alle Zutaten in den Mixbecher geben und pürieren.

WISSEN

Milchshakes schmecken auch gut mit Himbeeren, Brombeeren, Marillen, Pfirsichen, Zwetschken oder Birnen.

Tipp

In der Obstsaison Früchte einfrieren.
Zur Zubereitung von Mixgetränken kurz antauen lassen und erhitzen, dann mit Milch, Joghurt oder Buttermilch pürieren.



Erdbeeren

Jedes Jahr freuen wir uns auf die ersten Erdbeeren. Sie schmecken so wunderbar süß, duften so fein und sind so gesund. Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit haben Erdbeeren genascht!

WISSEN

Beere oder Sammelnuss?

Hast du schon einmal eine Erdbeere ganz genau betrachtet? Sie sieht wunderschön aus! Die Erdbeere ist eigentlich eine Scheinfrucht mit vielen kleinen Nüsschen!

Weißt du, wonach der Frühling riecht?

Wie der Winter schmeckt?

Jede Jahreszeit deckt den Tisch anders. Im Winter trinken wir heißen Tee, im Frühling knabbern wir Radieschen und genießen die ersten Erdbeeren, im Sommer essen wir Paradeiser und Zucchini und im Herbst braten wir Maroni. Ordne die Lebensmittel den richtigen Jahreszeiten zu:



Eiscreme



Lebkuchen



Birnen



Kirschen



Radieschen



Rhabarber



Kraut



Bratäpfel



Weintrauben



Paradeiser



Kürbis



Zwetschen



Erdbeeren