

Anleitung

Parfait

1

Jetzt bereiten wir ein leckeres **Parfait aus Rhabarber-Erdbeerkompott** zu!

ZUTATEN UND GEGENSTÄNDE

- Ein Holzmesser (in der Box zu finden)
- Ein Löffel
- Kleines Glasgefäß
- Frischer Rhabarber
- Frische Bio-Erdbeeren
- Orange
- Ingwer (optional)
- Haferflocken oder selbstgemachtes Müsli
- Kokosraspeln (optional)
- Einige fein zerkleinerte Nüsse (optional)
- Joghurt
- Wildkräuter (als Topping für das Picknick)

Wie fangen wir an?

- **Bereite** alle Zutaten vor.
- **Wasche** und **trockne** das Obst/Gemüse gut ab.
- **Schneide** den **Rhabarber** und die **Erdbeeren** mit dem **Holzmesser** in kleinere Stücke und gib sie in einen kleinen Topf.
- **Schneide** die **Orange** in zwei Hälften und pressen Sie etwas Saft aus.
- Reibe etwas Ingwer und gib ihn in den kleinen Topf ein.

3

4

Es ist Zeit das Glas zu füllen, lass uns ein paar Schichten machen!

- **Gib** zuerst etwas **Joghurt** ins Glas, dann **Haferflocken** oder **Müsli** und dann deinen **Rhabarber-Erdbeerkompott**
- **Wiederhole** den Vorgang, bis das Glas voll ist.
- Zum Schluss **streust** du ein paar **Kokosraspeln, klein geschnittene Früchte** und ein paar deiner **Wildkräuter darüber!**



Zeige deinem Kind, wie es dir bei den verschiedenen Schritten helfen kann, indem du ihm Schritt für Schritt mehr Verantwortung überlässt.

Erkläre deinem Kind mit einfachen Worten, wie es dich unterstützen soll. Lass es schrittweise mehr Verantwortung übernehmen.

Erkläre deinem Kind alle Schritte mit ausführlichen Worten. Lass es die Initiative ergreifen und die Verantwortung übernehmen.

Rhabarber- Erdbeerkompott

ZUTATEN

- Frischer Rhabarber 50 g
- Frische Bio-Erdbeeren 75 g
- Orangensaft 63 mm
- Ingwer (optional)
- Haferflocken oder hausgemachtes Müsli
- Kokosraspeln (optional)
- Einige fein zerkleinerte Nüsse (optional)
- Naturjoghurt oder Joghurt auf Pflanzenbasis (ohne Zuckerzusatz)

Nüsse sind übliche Allergene

ANLEITUNG

1. Den Rhabarber, die Erdbeeren und die Orange waschen und trocknen.

2. Den Rhabarber, die Erdbeeren, den Orangensaft und den geriebenen Ingwer in einen kleinen Topf geben und auf mittlere bis hohe Hitze stellen.



3. Sobald der Topf kocht, die Hitze reduzieren, so dass es nur noch köchelt.

4. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Früchte weich werden und anfangen zu zerfallen, etwa 15 Minuten.

5. Den Herd ausschalten und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

