



# Frechdachs

## Liebe Kinder

Es ist noch immer Ferienzeit. Zeit, die man vor allem draussen verbringt: in der Badi, auf dem Balkon, im Garten oder auf einer Bergtour. Damit ihr hierfür genug Energie habt, braucht zwischendurch feine, gesunde Snacks.

Der Frechdachs weiss da einen speziellen Trick, wofür ihr die Weihnachtsguetzli-Formen hervorholen könnt. Mit denen könnt ihr nämlich Formen aus den Früchten stechen. Viel Spass dabei!

Der Frechdachs wünscht euch weiterhin schöne Ferien.  
Bis bald...

**Euer Frechdachs**

# FEINE Früchtespiesse FÜR ZWISCHENDURCH



### Was ihr alles dazu braucht:

- Guetzi-Formen wie Dinos, Sterne, Mond, Elche... einfach alles, was in Mamas Schublade vorhanden ist.
- Holzspiesse oder Zahnstocher
- Feine Früchte wie Wassermelonen, Bananen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Orangen, Birnen, Äpfel, Kiwis etc.
- Zitronensaft



Bild: Silvana Stecher



Schneidet die Früchte in dicke Scheiben und stecht mit Hilfe der Guetzi-Formen die Figuren aus, spießt sie abwechselungsweise auf den Holzspieß. Die Beeren könnt ihr natürlich nicht ausstechen, die spießt ihr einfach ganz auf, z.B. als Abschluss auf den Spieß. Beträufelt nun die Früchtespiesse mit wenig Zitronensaft – dadurch werden die Früchte nicht gleich braun. Und schon ist er fertig, der gesunde Snack!

Mit den Resten der ausgestanzten Früchte könnt ihr einen feinen Smoothie für das nächste Frühstück machen.

**Achtung!** In diesem Monat sind die Wespen auch sehr aktiv. Die Früchtespiesse am besten immer abdecken, damit es keine bösen Überraschungen gibt.