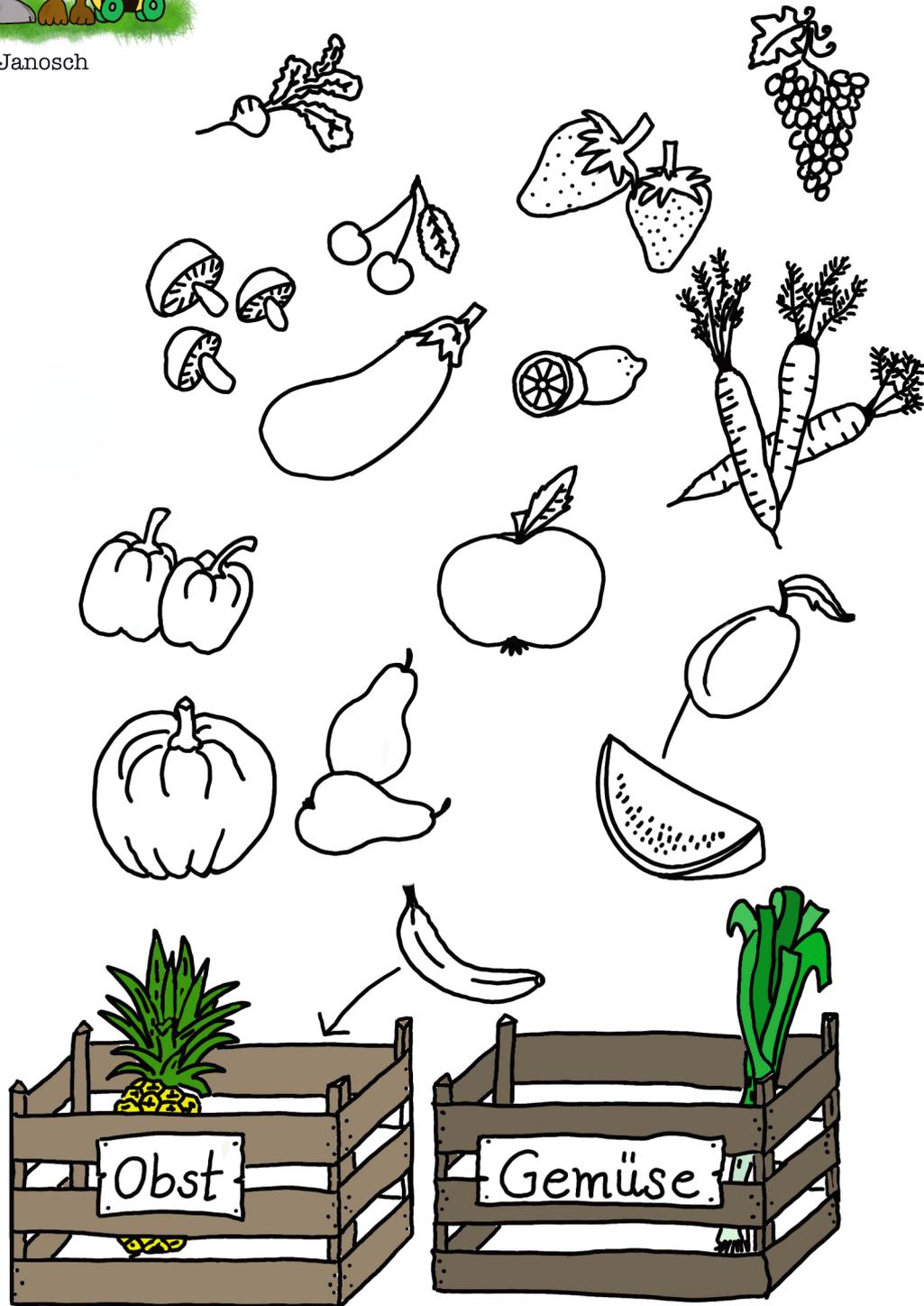


Kindergarten Janosch



Verbinde das Obst mit der  
Obstkiste und das Gemüse mit  
der Gemüsekiste.

### Rezept Tipp:

Apfel-Quark-Creme mit Vitamin C, D und Calcium

200 g Speisequark, Mineralwasser, 1 Apfel, etwas Zitronensaft, 1 TL Zimt, 1 TL Honig

Quark mit einem Schuss Mineralwasser anrühren, bis er schön cremig ist. Den Apfel waschen, schälen und auf einer Reibe raspeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Zum Schluss die Apfelraspeln, Zimt und Honig zur Quarkcreme geben und gut verrühren.