

# Vitaminchen

(für ca. 5 Kindergartenkinder)

## Das braucht ihr dafür:

- 700 ml Wasser
- 8 EL Naturjoghurt
- 300 g Obst oder Gemüse nach Wahl  
(z.B. Bananen, Pfirsiche,  
Babyspinat oder Heidelbeeren)



## Und so geht's gemeinsam:

- Obst waschen und wenn nötig entkernen, schälen oder in Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
- Tipp: Den Smoothie am besten kalt genießen.

