

# OBSTTELLER

## **Bunter Obstteller – idealer Vitamin-Snack zum Entdecken, Probieren und Greifen ab 10 Monaten**

Ein liebevoll angerichteter Obstteller bringt Farbe auf den Tisch und liefert viele wichtige Vitamine und Ballaststoffe für kleine Esser. Je nach Alter und Entwicklungsstand kann das Obst in feinen Stücken, weichen Spalten oder als Fingerfood angeboten werden. Besonders beliebt als Zwischenmahlzeit, Frühstück oder Ergänzung zur Hauptmahlzeit. Frisches Obst fördert das Geschmacksempfinden und die Selbstständigkeit beim Essen.



## Zutaten (1 Portion)

- 1/2 Banane
- 1/4 Apfel oder Birne (sehr weich oder gedünstet)
- Eine kleine Handvoll Heidelbeeren oder Trauben (halbiert)
- 1 Aprikose, Pfirsich oder einige Melonenwürfel (je nach Saison)
- Optional: 1 EL Naturjoghurt zum Dippen

## Zubereitung

1. Obst gut waschen, ggf. schälen und entkernen.
2. Weiches Obst in dünne Spalten, Würfel oder kleine Stücke schneiden.
3. Beeren bei Bedarf halbieren oder andrücken.
4. Alles kindgerecht anrichten – gerne getrennt auf dem Teller.
5. Optional mit etwas Joghurt oder Hirsepops servieren.

## Tipps zum Rezept

Obst sollte sehr reif und weich sein – bei Bedarf vorher dämpfen.  
Geeignetes Fingerfood, um das Kauen zu üben und das Greifen zu fördern.  
Bei empfindlichem Bauch am Anfang nur 1–2 Obstsorten pro Portion anbieten.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](https://kindergesundheit-info.de)

### ☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

☞ [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐