

Lustiger Birnen-Bär

Dieser süße Rohkost-Snack ist ganz schnell zubereitet. Und genauso schnell werdet ihr ihn wahrscheinlich aufessen wollen, so lecker ist er. Viel Spaß beim Zubereiten des lustigen Birnen-Bären!



Zubereitung

- Zu Beginn das Obst gründlich waschen und trockentupfen.
- Dann den Stiel der Birnen – sofern vorhanden – vorsichtig entfernen. Das Stiel-Ende um 1 cm abschneiden – nicht entsorgen: Dies wird später die Spitze der Bärenschnauze.
- Anschließend 5 Birnen der Länge nach halbieren und je eine Hälfte mit der flachen Seite auf einen eigenen Teller legen.
- Aus den anderen 5 Birnen
 - 10 Scheiben für den Kopf,
 - 10 kleinere Scheiben für die Schnauze,
 - 10 Halbkreise für die Ohren
 - schneiden.
- Möhren schälen und pro Birnenbär
 - vier etwas gleich große, kompakte Streifen für die Arme und Beine und
 - 2 Möhren-Halbkreise für den inneren Teil der Bärenohren schneiden.
- Die Möhrenhalbkreise für das Ohrinnere, die Birnenscheibe für die Bärenschnauze, das schmale Stiel-Ende für die Schnauzenspitze sowie die Heidelbeere für die Nase mit etwas Naturjoghurt „fixieren“.
 - Zwei Tropfen Naturjoghurt dienen als Augen mit je einer Schokolinse.

Guten Appetit!



Zutaten für 10 Personen

- 10 Birnen
- 10 Heidelbeeren
- 2 Möhren / Karotten
- Etwas Naturjoghurt
- 20 kleine Schokolinsen



Tipp

Wirklich lecker ist eine Birne erst, wenn sie reif ist. Um dies festzustellen, sollte man allerdings nicht auf dem Obst herumdrücken. Ein gutes Erkennungsmerkmal für den Reifegrad ist der Stiel: Gibt er bei leichtem Druck am Ansatz etwas nach, ist die Frucht innen weich und sollte gegessen werden. Wer Birnen kochen oder backen statt naschen will, sollte allerdings eher zu festeren als zu essreifen Früchten greifen.

Die Birne ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Gleichzeitig liefert sie viele wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Kupfer, Jod, Magnesium, Phosphat und Zink. Durch den hohen Gehalt an Kalium wirkt die Frucht entwässernd und lindert Nieren- und Blasenprobleme. Die Möhre ergänzt den Snack mit einer Extraportion Vitamine. Unser Körper wandelt das in der Möhre enthaltene Betacarotin in Vitamin A um. Dies ist wiederum gut für unsere Augen und unsere Haut.

Übrigens, die reifen „Birnen-Reste“ lassen sich in Kombination mit Feldsalat, Zucchini, Kiwi und etwas Zitrone gut zu einem Smoothie verarbeiten. Mit reichlich Wasser auffüllen, so dass eine flüssige, aber noch immer cremige Konsistenz entsteht! Ohne Zuckerzusatz!

