

Hawaii-Cocktail

für 4 Gläser brauchst du:

- 700 ml Orangensaft (100% Fruchtsaft)
- 300 ml Ananassaft
- 1 Zitrone
- 1 Glas Mineralwasser (200ml)



und außerdem:

1 großer Saffkrug, 1 Messbecher, 1 Zitronenpresse, 1 Messer, 1 Brett, ein Löffel mit langem Stiel

- Säfte mit Messbecher abmessen und in einen Krug gießen.
- Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit in den Krug geben.
- Etwas Mineralwasser zum Schluss dazugeben.

Hinweis: sehr schnell

Frischer Fisch-Fritz

für jeweils einen Fisch-Fritz brauchst du:

- 1 Scheibe Vollkornbrot (oval)
- 1 Teelöffel Butter
- 1 Esslöffel Hüttenkäse oder Frischkäse
- etwas Tomatenmark aus der Tube
- als „Schuppen“ für den Fisch: z.B. Radieschen, Gurken, Tomaten, also alles, was sich in kleine runde Scheiben schneiden lässt



und außerdem

1 Messer, 1 Brett, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel

- Das Vollkornbrot mit der Butter bestreichen und anschließend den Hüttenkäse / Frischkäse gleichmäßig darauf verteilen.
- Vorne ein Dreieck als Fischmaul ausschneiden und es hinten umgekehrt als Schwanzflosse anlegen.
- Die Radieschen, die Gurke oder die Tomaten waschen und in runde Scheiben schneiden.
- Die Scheiben nun wie Fischschuppen auf das Brot legen – also immer ein bisschen übereinander.
- Ein wenig Tomatenmark als Auge aufspritzen – fertig!

Je mehr verschiedene Brotbeläge du nimmst, desto bunter wird der Fisch.

Hinweis: mit Messer, schnell, hier ist Fantasie gefragt