

Buntes Obstwasser für mehr Spaß beim Trinken

Wie animiert man trinkfaule Kinder zum Trinken? Diese Frage stellen sich viele Eltern.

Die große Herausforderung dabei ist es ein Getränk zu finden, welches gesund und zuckerfrei ist und vor allem dem Kind schmeckt 😊

Hier eine ganz einfache aber wirksame Idee.....buntes Obstwasser.

Das leckere Getränk ist im Handumdrehen zubereitet und die Kinder lassen sich dabei gerne mit einbeziehen.

Was wird benötigt:

- Karaffe
- Becher und Trinkhalme
- Lieblingsobst, frisch oder tiefgefroren (oder mal neue Obstsorten)
- Kräuter (Minze, Melisse, Basilikum)
- Schneidebrett, Messer, Kindermesser

Zubereitung:

Lieblingszutaten, gemeinsam mit den Kindern, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Karaffe und/ oder Becher geben. Mit Wasser aufgießen und für einige Stunden im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Sind die Becher ausgetrunken können die Kleinen das Obst mit den Fingern oder einem Löffel naschen.

Achtung:

Trinkgefäße (Glas/ Plastik) bitte altersentsprechend auswählen.

Benutzt man klein geschnittenes Obst oder Beeren, Verschluckungsgefahr beachten!

Trinkbecher mit Deckel und Trinkhalm benutzen.



