



## Ananas-Cocktail

### Zutaten:

50 g frische Ananas (alternativ aus der Dose)  
50 ml Ananassaft, 100 ml Mineralwasser,  
1 EL Kirschen (frische oder alternativ aus dem Glas)  
ggf. Kokosraspeln

### Los geht's:

1. Ananas in kleine Würfel schneiden (so, dass man sie gut schlucken kann)
2. Kirschen entsteinen (Kirschen aus dem Glas vorher gut abtropfen lassen); wenn du magst, halbieren
3. Mineralwasser mit Ananassaft in einem Glas vermischen
4. Das Obst hinzufügen
5. Wenn du Kokosraspeln magst: den Cocktail damit dekorieren

Kleiner Tipp: Eine Kugel Vanilleeis dazu – super lecker und erfrischend!

## Mango-Shake

### Zutaten:

1 Mango, 1 Banane  
200 ml Milch  
ein wenig Schokoraspeln (oder Kakaopulver)

### Los geht's:

1. Mango und Banane schälen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Diese in eine hohe Rührschüssel geben, mit Pürierstab mixen.
3. Milch vorsichtig hinzufügen.
4. Das Ganze in ein Glas/Becher umfüllen, mit Schokoraspeln dekorieren.