

Liebe Leserin oder lieber Leser,

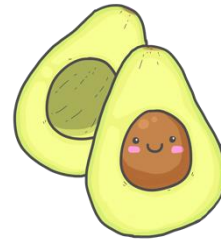
wir hoffen, dass es dir gut geht!

In diesem Brief geht es um **Avocados**.

Vielleicht hast du schon einmal eine Avocado gegessen.

Wir wollen dir zeigen,

was du mit einer Avocado machen kannst.



Wenn du **Hilfe** bei den Freizeit-Angeboten brauchst,
kannst du auch **Freunde oder Familie** um Hilfe bitten.

Du hast **Ideen oder Wünsche?**

Dann kannst du uns eine E-Mail schreiben.

Unsere **E-Mail-Adresse** ist:

kreativag.frankfurt@gmail.com

Viel Spaß wünschen dir

Isabell, Helena, Max und Nadja

Was ist eine Avocado?

Auf dem Bild rechts kannst du eine Avocado sehen.

Bestimmt hast du schon einmal eine Avocado im **Supermarkt** gesehen.

Ursprünglich kommt die Avocado aus **Süd-Amerika**.

Sie wächst dort auf **Bäumen**.

Sie wird mit **Flugzeugen** oder **Schiffen** nach Deutschland gebracht.

Wusstest du, dass Avocados **Beeren** sind?

In ihnen ist ein großer **Kern**.

Du kannst sie im Supermarkt in der Obst-Abteilung
oder in der Gemüse-Abteilung **kaufen**.

Meistens ist die Avocado dann noch **nicht reif**.

Du musst die Avocado für ein **paar Tage** in die Küche legen.

Du kannst jeden Tag mit dem Finger auf die Avocado drücken.

Wenn sie leicht **weich** ist, ist sie reif.

Wenn die Avocado reif ist,

kannst du sie **essen**.

Auf der nächsten Seite findest du ein Rezept für **Guacamole**.



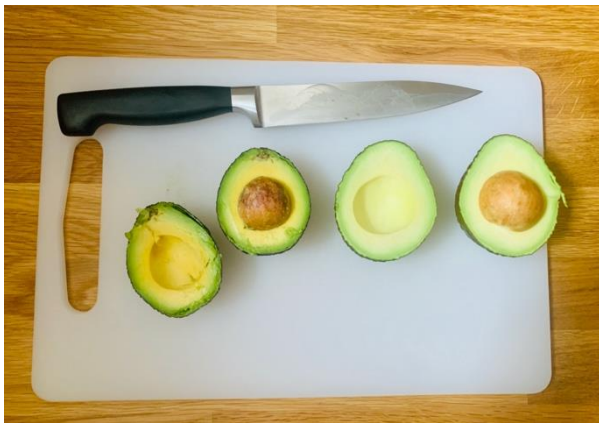
Rezept für Guacamole

Welche Zutaten brauchst du?

- 2 reife Avocados
- 1 große Tomate
- 1 Knoblauch-Zehe
- 1 halbe Zitrone
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Was brauchst du sonst noch?

- ein scharfes Messer
- ein Schneide-Brett
- eine Schüssel
- eine Gabel
- einen Löffel



1. Halbiere die beiden Avocados mit dem Messer auf dem Schneide-Brett.

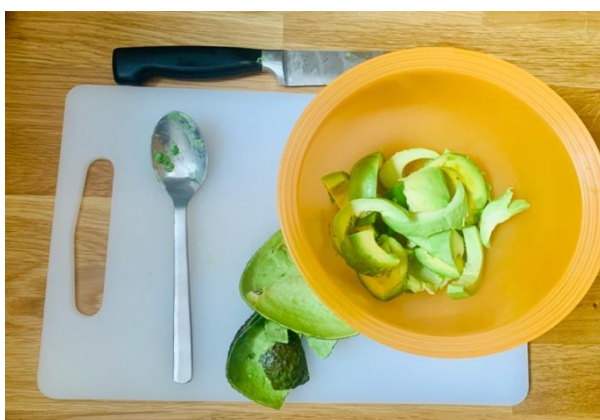
Achtung:

Du kannst den **Kern** in der Avocado nicht schneiden.

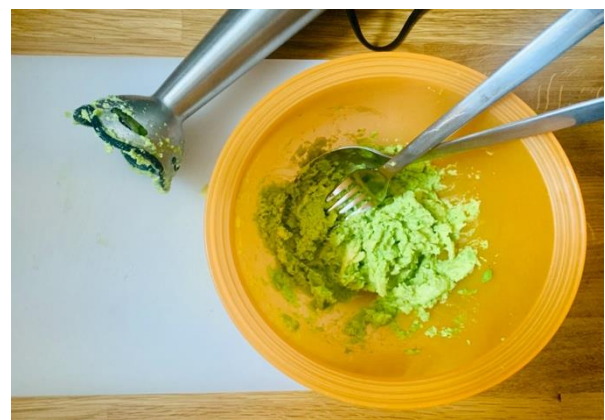
Er ist sehr **hart!**



2. Entferne die Kerne aus den Avocados.



3. Kratze das grüne **Frucht-Fleisch** mit dem Löffel in die Schüssel.

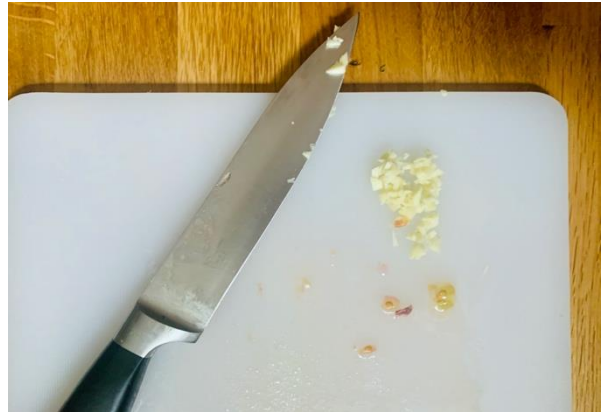


4. Zerdrücke das Frucht-Fleisch mit der **Gabel**. Es muss aussehen wie **Brei**.

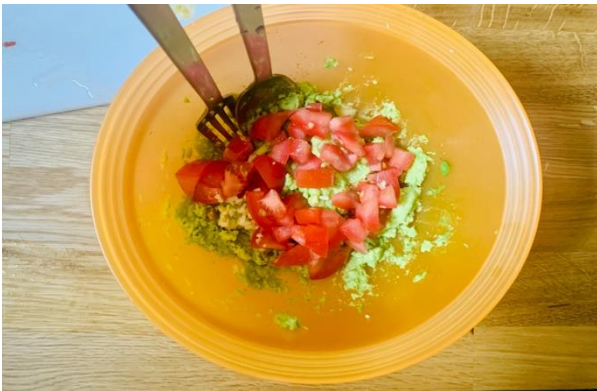
Du kannst auch einen Pürier-Stab benutzen.



5. Schneide die **Tomate** mit dem Messer auf dem Schneide-Brett in kleine Stücke.



6. Schäle die **Knoblauch-Zehe** und schneide sie in kleine Stücke.



7. Gib die Tomate und die Knoblauch-Stücke in die Schüssel zum Avocado-Brei.



8. Zerdrücke die **Zitrone** über der Schüssel.



9. Gib eine Prise **Salz und Pfeffer** in die Schüssel dazu.



10. **Verrühre** alles gut mit einem Löffel.

Deine Guacamole ist fertig!
Du kannst sie auf Brot essen
oder mit Gemüse-Sticks.
Guten Appetit!

Auf der **Internet-Seite** der Lebenshilfe findest du noch mehr Ideen.

Zum Beispiel wie du einen **Avocado-Baum pflanzen** kannst.

Das ist die Internet-Adresse: <https://www.lebenshilfe-ffm.de/de/digitale-angebote/details/kreativ-ag.html>