**Gyümölcssaláta és almakompót készítése technika órán**

Az iskolagyümölcs program keretében kapott almák és körték hasznosítása érdekében almabefőttet és csoportmunkában gyümölcssalátát készítettünk.

**Almakompót**

A megmosott és meghámozott almákat almaszeletelővel felvágtuk. A főzőedénybe rakott almaszeleteket felöntöttük annyi vízzel, hogy a gyümölcsöt ellepje. Ezt a levet egy merőkanálnyi nádcukorral, 2 db fahéjrúddal, 10 db szegfűszeggel, kevés citromlével ízesítettük, rezsón felforraltuk, rövid párolás után elkészült az almakompót. A kihűlt fűszeres léből öntöttünk a gyümölcssalátákra, a kompótot uzsonnaidőben önállóan fogyasztottuk.

**Gyümölcssaláta**

Összetevők:

alma, körte, szilva, szőlő, (banán), dió

A gyümölcsöket megmostuk. Az almákat és a körtéket hámozás után hasonló méretű kockákra vágtuk. A szilvát kimagoztuk és hasonló méretűre feldaraboltuk. Két csoportban a banánt is karikáztak hozzá, másik két csoportban pedig dió került a tálba még. Az egészséges szőlőszemeket leválogattuk a megmosott szőlőfürtökről, a többi gyümölcshöz adtuk. A hozzávalók arányairól a csoporttagok közösen döntöttek. A gyümölcsdarabokat citromlével és fűszeres kompótlével meglocsoltuk, átkevertük. Poharainkba töltve először a saját csoportunk munkáját, majd a többi csoport által készített gyümölcssalátákat kóstoltuk meg.