

Image not found or type unknown



Oppskrift

Matpakkespyd og smoothie

Image not found or type unknown



En deilig og enkel matpakke barna kommer til å elske!

1

Slik lager du matpakkespydene

Smør brødskivene med kremost, legg skivene dobbelt og del dem i jevne biter. Bruk grillpinne / spyd og tre på brød, skivet kalkunfilet, ostebiter, frukt og grønt vekselvis.

2

Slik lager du smoothie

Rens og skjær ananas, mango og banan i grove biter. Kjør alt sammen i en hurtigmikser og spe med appelsinjuice til passe konsistens. Drikkes med det samme eller oppbevares i kjøleskapet.

Tips!

Ferske fruktjuicer eller hjemmelagde smoothies holder seg bedre på termos hvis de skal være med på skolen eller trening.

Ingredienser

Du trenger:

Brød	1 skive per spyd
Kremost naturell	1 pk
Prior Kalkunfilet skivet	1 pk
Ost	50 g
Cherrytomater	3 stk
Agurk	0,5 stk
Jordbær	mengde etter ønske

Du trenger:

Til smoothie trenger du:

Druer Mengde etter ønske

Grillspyd

Til smoothie trenger du:

Ananas 0,25 stk

Mango 1 stk

Banan 1 stk

Appelsinjuice mengde etter ønske

Allergener

- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose