

FRUKTSALAT

snacks // enkel

Lag fruktsalat av sesongens frukt og bær, enten to eller flere sorter i blanding. Den blir best hvis frukten er godt moden. Beregn ca. 1 frukt per barn.

Server fruktsalaten nylaget, gjerne med litt vaniljekesam/vaniljekvarg eller yoghurt naturell. Tilsett eventuelt litt rosiner og hakkede nøtter.



Ingredienser (10 porsjoner):

- 0.5 boks hermetisk fersken eller ananas, i biter
- 2 stk appelsiner, i biter
- 2 stk bananer, i skiver
- 2 stk epler, i biter
- 2 stk pærer, i biter
- 1 klase druer
- Eventuelt yoghurt eller vaniljekesam

Slik gjør du

1. Skrell den friske frukten og skjær den i biter. Del druene i to og ta ut steinene.
2. Bland alt med den hermetiske frukten. Bruk eventuelt laken fra boksen som kraft.

Allergener

Melk/laktose (ved bruk av kesam/kvarg eller yoghurt), citrus