

Julgusesmuuti

Ühel päeval tundis Känguru ennast väga julgena ja tahtis proovida midagi uut. Ta proovis uut rohelist smuutit, mis andis talle veel julgust juurde.

Koostisosad:

1 klaas ananassitükke
(värskeid või külmutatud)

1 banaan

1/2 avokaadot

1 peotäis spinatit

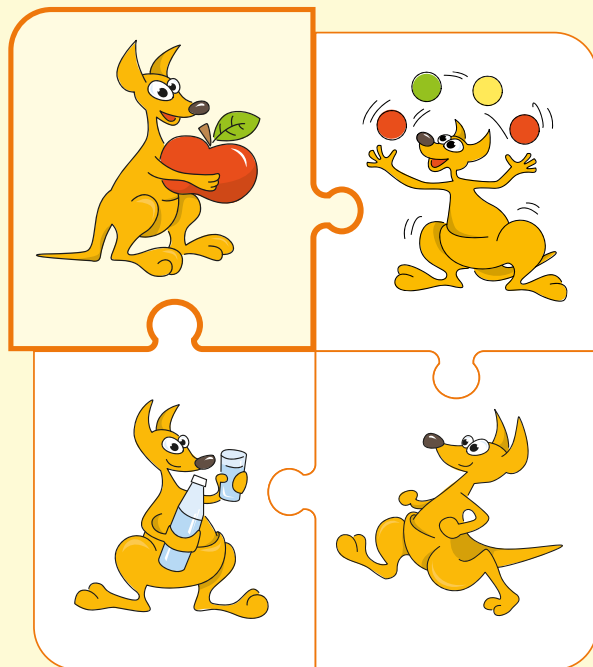
1 klaas vett

Töövahendid:

nuga, löikelaud, blender, klaas

Tehke koos!

- 1 Laps peseb hoolikalt kõik viljad.
 - 2 Laps koorib banaani ja lõikab tükideks.
 - 3 Vanem aitab puhastada ananassi ja avokaado, laps saab need tükeldada.
 - 4 Laps tõstab kõik koostisosad blenderisse.
 - 5 Vanema abiga purustab kõik ühtlaseks (blenderdada on vaja vähemalt 1 minut) ja valab smuuti klaasi.
- ! Smuuti magustamiseks kasuta puuvilju-marju, mitte mett või suhkrut. Smuuti vedelemaks tegemiseks kasuta vett, mitte piima või keefirit.



Nüüd olete kindlasti proovinud juba mitut erinevat smuutit.

Milline on teie pere lemmiksmuuti?



Jagame rõõmu

Jagage rühma gruppi oma pere lemmiksmuuti retsepti!