

Sõprade lemmiksmuuti

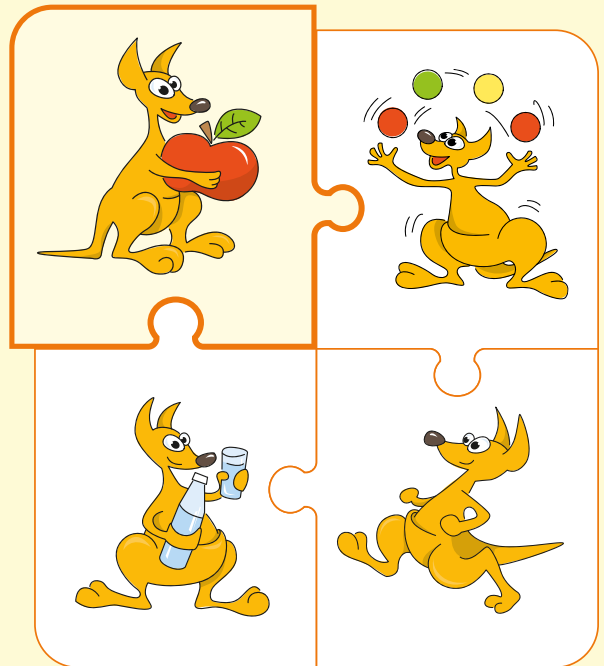
Smuutit on tore juua koos sõpradega. Selle retsepti järgi tehtud smuuti maitseb kõikidele Känguru sõpradele.

Koostisosad:

- 1 banaan
- 1 peotäis spinatit
- 1/2 klaasi mustikaid (külmutatud)
- 1/2 klaasi maasikaid (külmutatud)
- 1 klaas vett

Töövahendid:

nuga, lõikelaud, blender, klaas



Tehke koos!

- 1 Laps peseb hoolikalt spinati ja banaanid.
- 2 Laps koorib banaanid ja lõikab tükkideks.
- 3 Laps tõstab kõik koostisosad blenderisse.
- 4 Vanema abiga purustab kõik ühtlaseks (blenderdada on vaja vähemalt 1 minut) ja valab smuuti klaasi.



Proovi seda smuutit teiste marjadega.

Milliste marjadega smuuti maitseb kõige paremini?



Jagame rõõmu

Jagage rühma gruppi pilte ja põnevaid smuutiretsepte!