

MELLISKOCKARNA



Melliskockarna är ett initiativ där hela förskolegruppen eller fritidsklassen får lära sig laga goda och enkla mellanmål, bli inspirerade av Mat-Tina och ta del av roligt läromaterial.



MELLAN *alla stora* **MÅL** är det bra med lite mellanmål



Äppel- och päronsallad med cottage cheese

Läs mer och
anmäl er här
→



UNDER 15 MINUTER, 2 PORTIONER
Andel frukt/grönt/bär 130 g/portion

1 äpple

1 päron

½ dl äppelmos

½ tsk kanel

250 g cottage cheese

1. Skär frukten i små tärningar. Blanda dem med äppelmos och kanel.
2. Servera med cottage cheese.

För alla

Fri från gluten och ägg men innehåller mjölkprotein.

Gör laktosfri: välj laktosfri cottage cheese.

ICA