

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



Bananplättar



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION

Andel frukt/grönt/bär 50 g/portion

½ banan

1 ägg

½ msk osaltat

margarin eller olja

1. Mosa bananen till en slät smet och rör ihop med ägget.
2. Smält matfettet i en panna, gärna teflon. Klicka ut smeten till två plättar i pannan. Använd stekspaden för att hålla formen på dem. Stek hastigt på inte alltför hög värme utan att plättarna får för mycket färg. Vänd när den övre ytan börjar stelna.

För alla

Innehåller ägg. Fri från gluten. **Gör laktosfri:** Använd laktosfritt matfett. **Gör mjölkproteinfri:** Använd mjölkproteinfritt matfett.

Läs mer och
anmäl er här



ICA