

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



Mangocolada smoothie



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION

Andel frukt/grönt/bär 120 g/portion

1 ½ dl kokosdryck

½ banan

1 dl fryst, tärnad mango

1. Mixa alla ingredienser till en slät och krämig dryck.
2. Häll upp i glas.

För alla

Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.

Läs mer och
anmäl er här
→



ICA