

Sunde snacks til søde børn

Inspiration og tips til sunde alternativer, når du skal dele ud eller forkæle børn og barnlige sjæle

FRUGTSPYD

- > Skær frugt ud i passende størrelser
- > Sæt frugten på et grillspyd
- > Tegn evt. øjne på med smeltet chokolade eller sæt frugten så det ligner en figur fx raket.

Bløde frugter som kiwi eller melon/kiwi kan udstikkes før de kommer på pinde.



FRÆKKE FRUGTFIGURER

Skær forskelligt frugt ud i stykker, og læg stykkerne på en bakke, fx som en frugtmand/dame. Håret kan bestå af revet æble/pære el. lign.

Du kan også lægge frugt i regnbuefarver på fad, formet som en regnbue.

Lav en påfugl ved at skære en pære over på langs. Læg så halve vindruer ud som påfuglens fjer, med blåbær ovenpå. Skær næb og fødder af gulerod eller agurk, og pynt til sidst med chokoladeøjne.



KÆRLIGHEDSKUGLER

100 g mandler (el. græskarkerner, paranødder, valnødder mm)
100 g dadler
2 spsk. kakaopulver
2 1/2 spsk. vand
evt. kokos

Blend dadlerne, vand og kakao sammen med en stavblender indtil det bliver lindt.

Hak nødderne. Bland det hele sammen og form små kugler. Sæt dem på køl. Rulles evt. i kokos. De holder 3-4 dage på køl.



BÆR MED MØRK CHOKOLADE ELLER YOGHURT

Dyp jordbær i smeltet mørk chokolade og lad dem tørre.

Dyp jordbær eller blåbær i yoghurt/skyr og put dem i fryseren.

Du kan også putte bærene på et spyd, vende dem i yoghurt, drysse med hakkede mandler eller hakket mørk chokolade og så fryse dem.



BOLLER

- > Form fx en fødselsdags dreng/pige ud af boller og put farvet glasur på.
- > Eller put frugtfarve i bolledejen og server fx blå boller
- > I kan også rulle bolledejen flad og udstikke som figurer. Kan sættes på pind og serveres som slikpind.



FRUGTIS PÅ PIND

Frugtis kan laves på mange måder. Du kan fryse frugt sat på en pind, eller blende bær, frugter m.m. og hælde det på forme, inden du fryser det.

Bløde frugter som fx kiwi, banan eller melon kan skæres ud, sættes på pind og fryses direkte.

Du kan også udstikke dem i forme, før du sætter dem på pind, betrække dem helt eller halvt med chokolade, evt dyppe dem i nødde-blanding eller i kokos inden de kommer på frys.

Nedenfor ses bananer i chokoladepjamas is med krymmeldrys.



GUFPOSE ELLER BÆGER

Små godteposer med fx vindruer, rosiner, snack gulerod, mandler, nødder, abrikosser, popcorn, lakridsrod, ostehaps mm.

Put det i et gennemsigtigt plastikbæger eller i en gennemsigtig pose med en sløjfe, en drinkspind eller andet pynt.



VILDE VANDMELONER

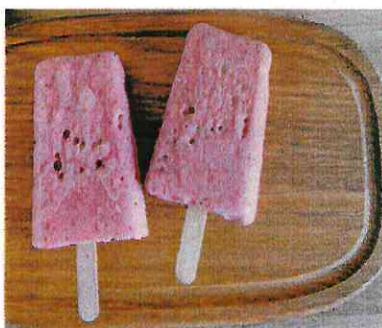


Piratskib

- > Skær øverste tredjedel af på langs af vandmelon
- > Tøm melonen for indmad, og skær det ud i mindre stykker.
- > Skær skallen ud til sejl og sæt dem på grillspyd.
- > Skær små huller på siden og forest på skibet. Sæt små stykker gulerødder i siden, og en lang gulerod forrest, evt. en som planke bagerst.

Vandmelonhaj

- > Skær bunden af vandmelon
- > Skær en skive ud, der hvor munden skal være
- > Skræl det grønne af rundt om munden og lav takker
- > Skær øjne og brug en skive af skralden til finne



JORDBÆR-BANAN IS

Samme ingredienser som til jordbær/ banan smoothie. Hældes i ispinde-forme og sættes i fryseren.

Modne bananer er især gode at bruge, fordi de giver en meget sød smag. Kan blendes med alverdens bær og frugt. Hæld på forme og på frys – så er der is.

Når isen først har sat sig, kan I betrække halvdelen eller hele isen med mørk chokolade, drysse med hakkede nødder, kokos eller drys. Spis med det samme eller sæt isen på frysen igen.

SMOOTHIES

Jordbær/ banan smoothie

Kan varieres med andre bær.

- 1 moden banan
- ca. 15 små jordbær
- 1 dl mælk/skyr/yoghurt naturel
- evt. 1-3 tsk. acaciehonning

Blend alle ingredienserne, undtagen honning, til smoothien er jævn. Smages til med honning, hældes i glas og serveres straks.

Hvis ikke du bruger frosne bær, så blend evt. lidt isterninger med for at gøre smoothien kold.

