

AFRIKA - ASIEN - **EUROPA** - INTERNATIONAL - MELLEØSTEN - MORGENMAD - MELLEMMÅLTID
FROKOST - SNACK - AFTENSMAD - **DESSERT** - **BØRNEVENLIG** - BØRN OG VOKSNE - KØDFRI
MÆLKEFRI - LAKTOSEFRI - GLUTENFRI - FISK - KYLLING - KØD - HJEMMELAVET KRYDDERI

Lis' sunde og børnevenlige alternativ til den søde tand

Det skal du bruge:

2 skyllede æbler - evt. uden skræl
2 skrællede gulerødder
Appelsinsaft fra 1 appelsin
Limesaft fra 1 lime
Fedtfattig cremefraiche eller fedtfattig skyr naturel
Topping: fx hakkede mandler, rosiner

Sådan gør du:

Æbler og gulerødder rives groft på rivejern. Hæld appelsinsaft og limesaft over - bland sammen med de revne æbler og gulerødder. Top med cremefraiche eller skyr og fx nødder eller tørret frugt.

Du kan variere desserten med forskellige frugter og forskellige toppings. Prøv dig frem, og lad fantasien løbe af med dig. Du bestemmer selv, hvor stor en mængde du vil lave.

