



WWF

MATERIAL
EDUCATIV

RO

2021

BĂTOANE DE IAURT

Este sănătoasă, ușor de preparat și arată grozav! Poftă bună!

- 1 Amestecați iaurtul și mierea într-o cană sau într-un castron.
- 2 Puneți o hârtie de copt pe o tavă și apoi turnați amestecul. Întindeți-l bine în tavă.
- 3 Presărați pe deasupra fructele, ovăzul și fisticul/miezul de nucă.
- 4 Lăsați compoziția la congelator timp de aproximativ 5 ore. Taiati în bucăți și serviți!

Ingrediente:

250 gr iaurt

5 linguri miere

1/2 cană de fructe

(orice fruct preferați, în special căpsune, mure, zmeură) întregi sau tăiate

4 linguri fulgi de ovăz

2 linguri fistic nesărat sau miez de nucă

(cu excepția cazului în care unii copii sunt alergici)



COȘUL DE
PICNIC



RETETĂ

