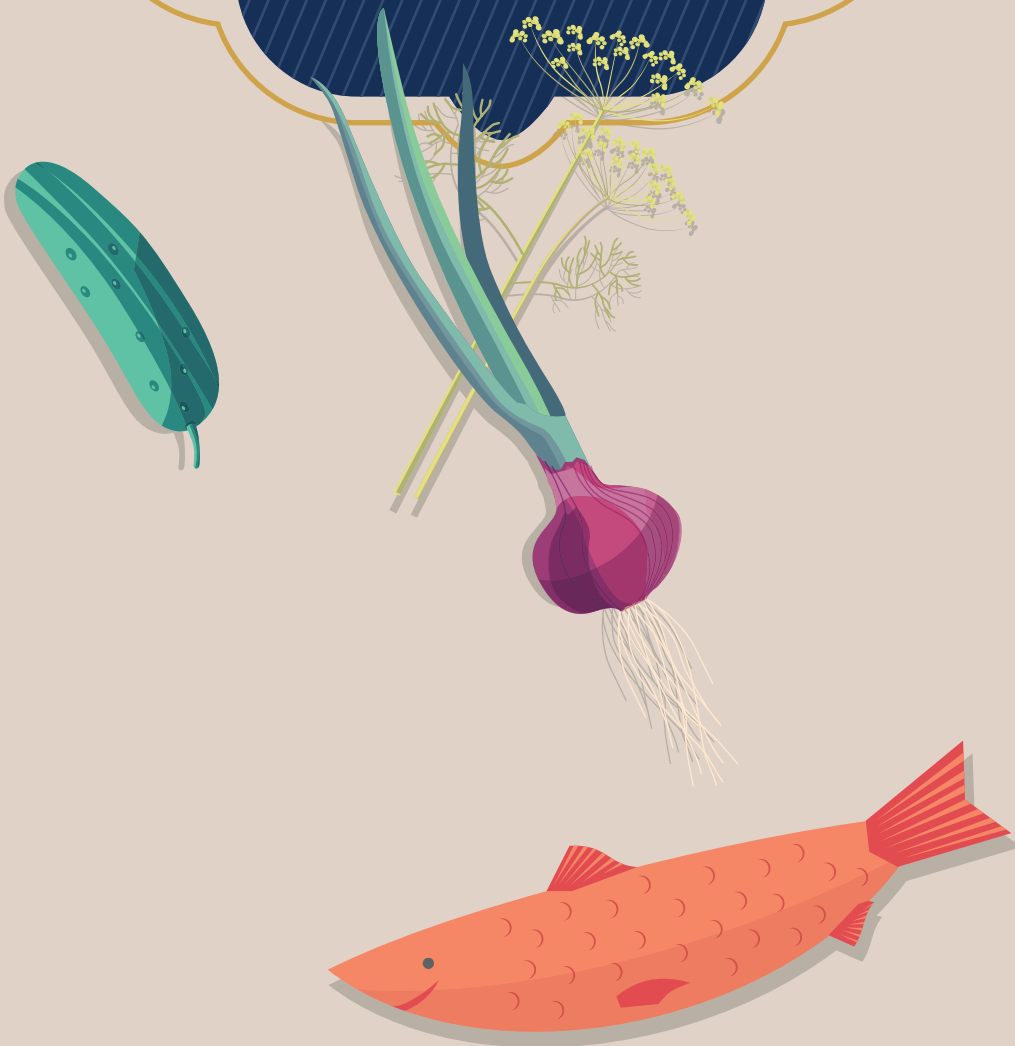


RECEPTEK

*Nemcsak egészséges,
de finom is*



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ZÖLDSÉG, ami desszert

Sárgarépa-golyó
(hozzávalók 12 db-hoz)



30 dkg sárgarépa
10-15 dkg darált dióbél
pár csepp citromlé
10 dkg kókuszreszelék
kevés cukor vagy méz

Elkészítés:

A sárgarépát megtisztítjuk és finomra reszeljük, a darált dióval összedolgozzuk, citromlével ízesítjük, kevés cukorral vagy mézzel édesítjük. Nedves kézzel diónyi golyókat formázunk belőle és mindegyiket megforgatjuk kókuszreszelékben. Mignon papírba téve formás kis egészségváró falatok.

Egyéb tipp, megjegyzés:

A reszelt répához lehet hogy kicsit több, lehet hogy egy kicsit kevesebb dió is elég, attól függ mennyire lédús répát kaptunk, és az mennyi diót „vesz fel”, hogy formázható állagú masszánk legyen. A répa „csempészésének” ez igazán jó módja. Már egészen kicsi gyermekkel is

együtt formázhatjuk a golyókat. Ez több szempontból is hasznos: ismerkedhetnek a gyermekek az alapanyagokkal, gyúrhatnak, formázhatnak, ami fejleszti motorikus készségeiket, valamit közösen alkothatunk a gyermekekkel, ami mélyíti velük a kapcsolatunkat, na és persze a közös program jutalma egy-két finom falat.

