



WWF

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΥΛΙΚΟ

GR

2020

ΜΠΑΡΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

Είναι υγιές, εύκολο να φτιαχτεί και φαίνεται τόσο δροσερό! Απόλαυσέ το!

- 1 Ανακατέψτε το γιαούρτι με το μέλι σε ένα μπολ.
- 2 Σε έναν δίσκο βάλτε αντικολλητικό χαρτί και απλώστε το μείγμα ομοιόμορφα.
- 3 Πασπαλίστε τα φρούτα, τη βρώμη και τα φιστίκια στο μείγμα.
- 4 Βάλτε το στην κατάψυξη για περίπου 5 ώρες. Κόψτε το σε κομμάτια και σερβίρετε!

Θα χρειαστείτε:

250 γρ. γιαούρτι
5 κ.σ. μέλι
½ φλ. φρούτα (οποιοδήποτε φρούτο θέλετε, προτιμήστε φράουλες, μούρα),
ολόκληρα ή σε κομματάκια.
4 κ.σ. βρώμη
2 κ.σ. φιστίκια (αν δεν υπάρχουν παιδιά με αλλεργίες)



PICNIC
BASKET



ΚΑΡΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

