

6 Ιουνίου 2017

Φτιάχνουμε τραγανή φρουτοσαλάτα με τη βοήθεια των παιδιών

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Επειδή είναι πάντα πιο ωραίο να μαγειρεύουμε σαν οικογένεια, το Danonino σας προτείνει συνταγές που μπορείτε να ετοιμάσετε με τη βοήθεια των παιδιών σας.

Για 6 άτομα

- 20 γραμμάρια αμύγδαλα σε φέτες
- 20 γραμμάρια ζάχαρη άχνη
- 1 μπανάνα
- 1 ακτινίδιο
- 300 γραμμάρια φράουλες
- 10 σμέουρα
- Danonino Επιδόρπια Γιαουρτιού (γεύση της επιλογής σας)
- 8 φύλλα μέντας

Βήμα 1 (γονείς): Καραμελώστε τα αμύγδαλα: σε ένα τηγάνι σε υψηλή θερμοκρασία και χωρίς λάδι, τοποθετήστε τα κομμένα αμύγδαλα και ζάχαρη άχνη. Ανακατέψτε συνεχώς μέχρι να ξεροψηθούν τα αμύγδαλα και να καλυφθούν με καραμέλα (περίπου 5 λεπτά). Αφαιρέστε από τη φωτιά, ρίξτε πάνω μια λαδόκολλα και αφήστε τα να κρυώσουν.

Βήμα 2 (παιδί): Ξεφλουδίστε τη μπανάνα και το ακτινίδιο. Πλύνετε και καθαρίστε τις φράουλες. Πλύνετε και στραγγίξτε τα σμέουρα.

Βήμα 3 (παιδί): Σε μια επιφάνεια κοπής με ένα στρογγυλεμένο μαχαίρι, κόψτε τη

μπανάνα σε φέτες, το ακτινίδιο στα 2 και πάλι σε 2 κατά μήκος, κι έπειτα σε φέτες, τις φράουλες σε κυβάκια. Τοποθετήστε όλα τα κομμένα φρούτα μαζί με τα σμέουρα σε ένα μπολ σαλάτας.

Βήμα 4 (γονείς): Ψιλοκόψτε τα πλυμένα και αποξηραμένα φύλλα μέντας.

Βήμα 5 (παιδί): Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το Danonino με τη μέντα, ανακατέψτε και ρίξτε τα πάνω στα φρούτα. Αναμείξτε απαλά και βάλτε το στο ψυγείο για περίπου 30 λεπτά.

Βήμα 6 (γονείς): Μοιράστε τη φρουτοσαλάτα με το Danonino σε 6 μικρά ποτήρια.

Βήμα 5 (παιδί): Με τα χέρια, θρυμματίστε τα καραμελωμένα αμύγδαλα και ρίξτε τα πάνω από τα ποτήρια. Απολαύστε το αμέσως...

Πηγή: infokids.gr