

Μαγειρεύουμε παρέα... Σουβλάκια Φρούτων με αρωματική σάλτσα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα



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

Συστατικά για 4 άτομα:

- 1 μπανάνα
- 2 φέτες ανανά φρέσκο ή κομπόστα
- 1 μήλο
- 1 κλημεντίνη
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού
- ξύλινα καλαμάκια
- 1 επιδόρπιο γιαουρτιού Danonino (γεύση της επιλογής σας)
- 4 μπισκότα τζίντζερ (περίπου 75 γρ.)
- 1 ασπράδι αυγού
- 3 κουταλιές της σούπας γάλα

Βήμα 1 (Παιδί): Σε ένα μικρό μπολ σαλάτας, θρυμματίστε τα μπισκότα τζίντζερ με τα χέρια σας. Προσθέστε γάλα και ανακατέψτε λίγο.

Βήμα 2 (Γονείς): Ξεφλουδίστε τη μπανάνα, ξεφλουδίστε και βγάλτε τα κουκούτσια από το μήλο, ξεφλουδίστε την κλημεντίνη. Για τον ανανά, εάν είναι φρέσκος ξεφλουδίστε τον, αν είναι κομπόστα στραγγίξτε τις φέτες του σε χαρτοπετσέτες.

Βήμα 3 (Παιδί): Κόψτε σε ένα ξύλο κοπής με ένα μαχαίρι με στρογγυλή άκρη, τη μπανάνα και το ακτινίδιο σε χοντρές φέτες και τα άλλα φρούτα σε μεγάλους κύβους. Βάζοντας λίγο λεμόνι στα κομμένα φρούτα θα τα αποτρέψει από το να «μαυρίσουν». Περάστε τα κομμάτια φρούτων εναλλάξ στα ξύλινα καλαμάκια.

Βήμα 4 (Γονείς): Σε ένα μίξερ ανακατέψτε τα τρίμματα του μπισκότου τζίντζερ με το Danonino για 1 λεπτό μέχρι να γίνει μια απαλή, λεία κρέμα. Βάλτε τη σε ένα άσπρο σκεύος.

Βήμα 5 (Παιδί): Με ένα ξύλινο κουτάλι, ανακατέψτε απαλά την κρέμα τζιντζερομπισκότου με το ασπράδι του αυγού. Σερβίρετε τα σουβλάκια φρούτων σε μια πιατέλα, βουτώντας τα.

Πηγή: infokids.com.cy