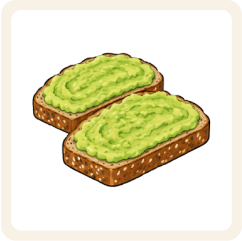
Avokadomacka

Tema: Mat och dryck



1 portion · cirka 10 minuter

Det här behöver du



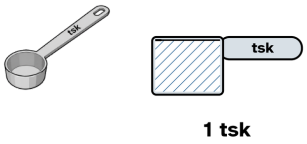
1 st avokado



2 skivor bröd



1 tsk citronsaft



Redskap



kniv



skärbräda



skål



gaffel



sked



teskedsmått

Gör så här

1



Tvätta händerna. ☐

Avokadomacka

Tema: Mat och dryck

2 

Be en vuxen dela avokadon och ta bort kärnan på skärbrädan.

Säkerhet: Vass kniv. Skär på skärbrädan. En vuxen är med.

☐

3 

Gröp ur fruktköttet i skålen med skeden.

☐

4 

Mosa fruktköttet med gaffeln.

☐

5 

Rör ner citronsaften.

☐

6 

Bred moset på brödet.

☐