Äppel- och havreskål

Tema: Mat och dryck



2 portioner · cirka 15 minuter

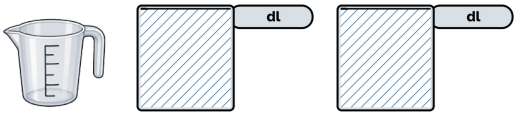
Det här behöver du



1 st äpple

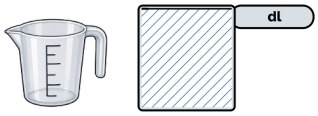


2 dl naturell kvarg



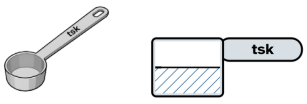


1 dl havregryn





½ tsk kanel



Redskap



rivjärn



skärbräda



skål



sked



mått

Äppel- och havreskål

Tema: Mat och dryck

Gör så här

1  Tvätta händerna. ☐

2  Skölj äpplet. ☐

3  Be en vuxen riva äpplet utan kärnhuset. ☐

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

4  Lägg det rivna äpplet i skålen. ☐

5  Tillsätt kvarg och havregryn. ☐

6  Rör ner kanelen. ☐