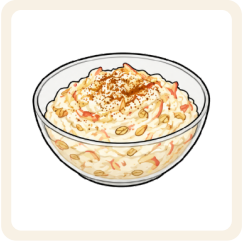
Äppel- och havreskål

Tema: Mat och dryck



2 portioner · cirka 15 minuter

Det här behöver du

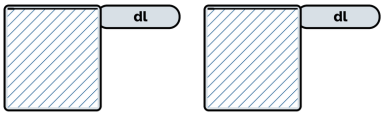


1 st äpple



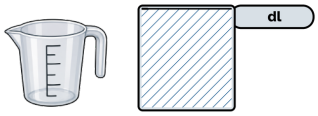
2 dl naturell kvarg





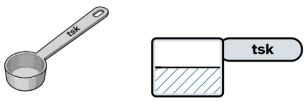


1 dl havregryn





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. ☐