

Kanelæbler med ristede havregryn & vanilje- flødeskum



Æbler skæres i både. Havregrynene ristes på panden med godt med smør, et strejf rørsukker (eller kokossukker) og kanel. Vaniljeflødeskum er fløde pisket med lidt vanilje.

”POP-cakes”



Kugler af tørret frugt og nødder i små forme, overtrukket med hvid chokolade. Pindene er et papirsugerør.

Mariehøne-boller



Grovboller overtrukket med et lag glasur. Prikker og øjne evt. af rosiner.

Pølse-hunde



En alm. Bolledej (uden sukker), rosiner som øjne og et stykke pølse i munden.



Frugt-anretninger









Food Art Made Easy

www.superhealthykids.com





Popcorn med chokolade



Majsene poppes i kokosolie, drysses let med salt. Afkøler. Smeltet chokolade henover.

"Frukt-pizza"



Drysset med revet hvid chokolade, eller kokos

Forskellige spyd





Andre forslag til erstatninger – også til slikposer:

- En frugtstang
- Ostehaps
- Hoppebold
- Klistermærker
- Fodboldkort
- "Tatovering"
- Et sejt badge
- En blandning af rosiner, mandler/nødder, mørk chokolade
- Et viskelæder
- Balloner
- En slikkepind
- En mandarin/lille æble
- Popcorn – popmajs poppet i gryde med kokosolie



Sjove og kreative madpakker, tjek: www.lunchboxdad.com ☺

