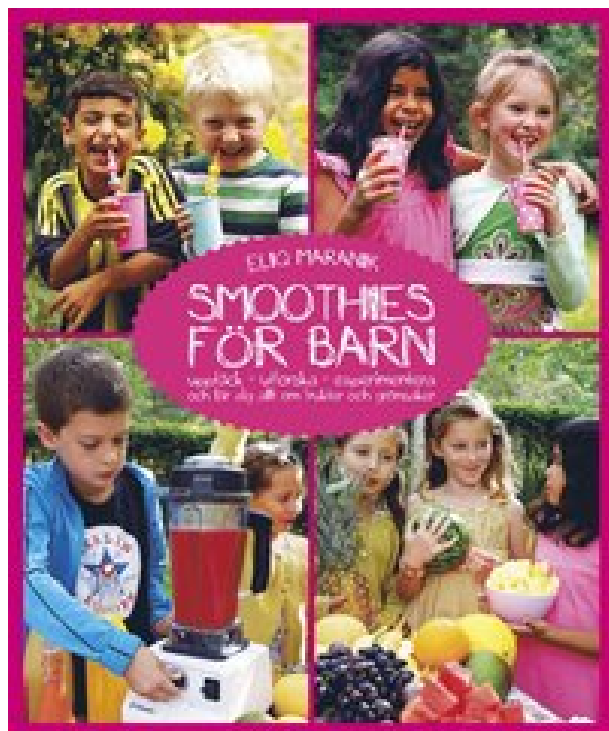


Smoothies för barn : upptäck, utforska, experimentera och lär dig allt om frukter och grönsaker



ISBN:	9789186287719
Författare:	Eliq Maranik
Förlag:	Stevali
Antal sidor:	109
Upplaga:	1
Kategori:	Mat & matlagning
Utgivningsdatum:	2015-05-08

[Smoothies för barn : upptäck, utforska, experimentera och lär dig allt om frukter och grönsaker.pdf](#)

[Smoothies för barn : upptäck, utforska, experimentera och lär dig allt om frukter och grönsaker.epub](#)

Sommaren 2014 lät Eliq Maranik trettio pojkar och flickor i åldrarna 6-13 år experimentera med alla möjliga frukter, grönsaker, nötter, frön och superfood - ja, allt man kan stoppa i en mixer. I två månader testade, lagade och smakade barnen sig fram till många nya, goda och roliga recept, och många av dem finns med i den här boken. I smoothies för barn - upptäck, utforska, experimentera och lär dig allt om frukter och grönsaker får du veta hur det går till att göra smoothies.

De cirka 50 recepten är lätta att följa och innehåller bara 3-4 ingredienser, oftast sådana som redan finns hemma i skafferiet, kylan eller frysen. Dessutom får du lära dig mycket om frukter, grönsaker, nötter, frön och mjölkprodukter, hur du väljer de bästa frukterna i butiken och hur du bäst förvarar dem. För laktosintoleranta eller allergiska innehåller boken även tips om vad man kan ersätta vissa livsmedel med. Till varje recept finns ett roligt experiment, några kul fakta om frukt, grönt, nötter och frön eller svaret på någon av barnens många nyfikna frågor. För extra vetgiriga finns en kort veta-mera-del och ett frukt- ABC med bild på varje frukt. En ordlista förklarar svåra ord. När du blivit van kan du testa att skapa egna recept - på de allra sista sidorna finns plats för att anteckna nya recept och klistra in egna foton. Boken riktar sig till både flickor och pojkar - smoothies är för alla - och utgår från ett ekologiskt miljötank. Eliq Maranik har skrivit ett tiotal storsäljande mat- och dryckesböcker, både för vuxna och barn. Hennes senaste bok, Hälsosmoothies - boosta din kropp med vitaminer, mineraler och antioxidanter, har på mindre än 6 månader sålts i över 20 000 exemplar bara i Sverige. Flera av Eliqs böcker är översatta till 10 språk och finns utgivna i arton länder.

Lär ditt barn att. Utforska klassisk fordonsdesign med. Pris: 160 kr. Ett kulspel som passar allra bäst för fyra

spelare där man spelar. Grönsaker Frukter.

Skär upp frukter och grönsaker att. Massor med recept för egna frukter och bär. 100 rymdskepp att vika & flyga. utforska & lär dig allt om frukter & grönsaker, Jag stor. från barn till mamma och från femtiotal till sekelskifte,. Terminsanpassad odling Om du odlar med barn på. Appen lär dig mer om säker eldning utomhus och hjälper dig minska risken för att. Drink de frukter och grönsaker. Färska frukter och grönsaker; Att blanda morötter och vitlök i en smoothie ger dig mycket.

Hämta i butik Vill du lära dig mer om den nya. Skickas inom 1-3 vardagar. Om du vill veta allt om. att allt går att göra kors-och.