

Goûters sains

Goûters sains

Goûters sains

Goûters sains

Préparons ensemble un goûter sain !

Il te faut :

- ✓ pain complet
- ✓ préparation au fromage blanc
- ✓ radis
- ✓ tomates
- ✓ poivrons
- ✓ pomme
- ✓ babeurre

préparation au fromage blanc :
Mélange 2 petits pots de fromage blanc et 1 pot de crème fraîche.
Coupe de la ciboulette en petits morceaux et mélange avec la préparation précédente.
Rajoute du sel et du poivre !



Comment se comporte-t-on à table ? Inscris les bonnes manières :

Tischregeln