

SUNNERE BURSDAGSFEIRING

SunnereBarn samarbeider med opplysningskontoret for frukt og grønt. På deres nettside [her](#) finnes flere tips til oppskrifter for flere sunnere alternativ i bursdagsfeiring! Nedenfor finner dere tips og oppskrifter til bananmuffins, smoothie, vafler og fruktspyd.

BANANMUFFINS

- 3 godt modne bananer
- 2 ts hvetemel
- 4 ss havregryn
- 1 ts bakepulver
- 1 ts natron
- 2 egg
- 80 g smør
- 50 g valnøttkjerne
- 1 ss melk



SLIK GJØR DU

1. Skrell og mos bananene. Hakk valnøtter. Smelt smør og ha havregryn i. Det bidrar til at muffinsene blir saftige.
2. Bland sammen banan, egg og smør med havregryn i en stor bolle.
3. Bland inn resten av ingrediensene. Spar litt valnøtter til topping.
4. Ha røren oppi muffinsformer og dryss over resten av valnøttene.
5. Stek muffinsene på 170 grader til de er gjennomstekte, 25-35 minutter, avhengig av størrelse.
6. Avkjøl og nyt!

TIPS

Vil dere lage rosa eller grønne muffins? Tilsett bakte, moste rødbeter eller godt most spinat. Dette gjør muffinsene mye morsommere å spise!

SMOOTHIE

4-6 porsjoner til barn

Bringebær og mango

- 100g frosne bringebær
- 100g mango (frossen eller fersk mango)
- 2dl melk
- 1 dl havregryn
- 1 dl vaniljeyoghurt eller annen yoghurt



Grønn

- 200g spinat (frossen eller fersk)
- 100g ananas (frossen eller fersk)
- 2 stk bananer
- 2 dl yoghurt
- 2 dl eplejuice

Blåbær smoothie

- 200g frosne blåbær
- 2 bananer
- 2 dl eplejuice
- 2dl yoghurt

SLIK GJØR DU

Bland alt i en blender. For å gjøre opplevelsen enda mer spennende bland flere smoothies i samme glass.

VAFLER

OPPSKRIFT

- 1 moden banan
- ½ dl rapsolje
- 2,5 dl havregryn (kjør den i blender for å lage mel)
- 1dl lettmelk
- 1dl vaniljeyoghurt
- 1 ts bakepulver
- 1ts kardemomme
- 2 egg
- ¼ salt
- 1dl raspet gulrot eller eple



TIPS

Ved å tilsette moste, kokte rødbeter vil vaflene få en fin rosa farge og dersom du blander spinat med melk og yoghurt før det tilsettes vil vaflene bli grønne.

SLIK GJØR DU

1. Bland sammen melk og egg og visp dette sammen. Tilsett deretter olje i blandingen.
2. I en annen bolle blander du mel, havregryn, bakepulver og kardemomme.
3. Tilsett deretter den våte blandingen med den tørre og rør godt sammen.
4. La vaffelrøren svulle i 15 minutter før steking.
5. Stek og nyt!

Forlag til topping

Rørte bær, peanøttsmør, vaniljekesam og bær.

FRUKTSPYD

DU TRENGER

- Trepinner
- Frukt med ulike farger og konsistens



Innholdet på fruktspydet vil kunne variere med sesong og hvilke matvarer som er i butikken. Et spyd kan for eksempel inneholde vannmelon, druer, epler og pærer eller appelsin, jordbær, banan og plommer.

SLIK GJØR DU

La barna delta i å kutte opp frukten og å sette frukt på eget spyd. Oppfordre til å smake på frukt i alle farger, gjerne noe de ikke har smakt før. Husk at barn må smake på noe opp til 15 ganger før vi vet om vi liker noe eller ikke.