

RECETTE

L'EN-CAS :

Des 'donuts' de pomme

RECETTE POUR :

6 'donuts'

INGRÉDIENTS

- ② 2 pommes
- ② 90 g de yaourt grec
- ② 2 càs de beurre de cacahuète
- ② 1 càc de sirop de dattes
- ② Un soupçon de cannelle
- ② 1 càc de granola (frais)
- ② Des fruits pour le 'topping' (baies, fraises ou kiwi, le mieux est de choisir des fruits de saison)





PRÉPARATION

- ① Dans un bol, à l'aide d'une cuillère, mélangez le yaourt grec avec le beurre de cacahuète, la cannelle et le sirop de datte.
- ② Ne pelez pas les pommes mais enlevez le trognon. Coupez les pommes en tranches épaisses.
- ③ Badigeonnez les tranches de pommes avec le mélange beurre de cacahuète - yaourt.
- ④ Pour les enfants : décorez le 'donuts' avec des fruits et disposez-les de manière à former un visage d'oiseau.
- ⑤ Pour les adultes : décorez les 'donuts' avec de petits morceaux de fruits, des baies et du granola.

RECETTE

L'EN-CAS : Energy Balls façon 'carrot cake'

RECETTE POUR : 12 Energy Balls (6 portions)

INGRÉDIENTS

- ① 60 g de carottes finement râpées
- ① 40 g de purée de noix de cajou
- ① 60 g de flocons d'avoine finement moulus
- ① 10 g de noix
- ① 2 dattes tendres, non sucrées
- ① Pour les adultes : 1 càc de gingembre frais râpé





PRÉPARATION

- ① Pressez bien les carottes afin de les faire dégorger.
- ① Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse (vous pouvez également utiliser un mixeur manuel).
- ① Pour les adultes : ajoutez le gingembre au mélange.
- ① Avec la pâte, formez 12 boules.
- ① Placez les boules au frigo.

RECETTE

L'EN-CAS :

Chips de tortillas avec un dip de patate douce et cottage cheese

RECETTE POUR :

2 portions

INGRÉDIENTS

- ④ 3 tortillas wraps multi-grains
- ④ 1 càs d'huile d'olive
- ④ 100 g de cottage cheese
- ④ 70 g de patate douce
- ④ 1 càc de jus de citron
- ④ Une gousse d'ail pressée
- ④ Une pincée de sel
- ④ Des épices et quelques herbes (cumin moulu, poudre de paprika, pour les adultes : mélange de piment et coriandre fraîche)





PRÉPARATION

- ① Piquez une patate douce à l'aide d'une fourchette et mettez-la au micro-ondes à 800 watts pendant 7 minutes.
- ② Coupez la patate douce en deux et récupérez-en la chair à l'aide d'une fourchette.
- ③ Dans un bol, mélangez le cottage cheese, la patate douce, le jus de citron et l'ail (avec vos mains ou à l'aide d'un mixeur).
- ④ Assaisonnez avec du sel, des épices et des fines herbes selon votre goût (le mélange de piment et coriandre fraîche est à utiliser uniquement dans la recette destinée aux adultes).

Pour les chips de tortillas :

- ① Préchauffez le four à 180°C
- ② Coupez les tortillas en triangles. Pour les enfants, vous pouvez utiliser des emporte-pièces aux formes originales, afin de couper vos tortillas en forme de nuages, d'étoiles ou autres.
- ③ Badigeonnez les chips avec de l'huile d'olive et faites-les cuire pendant 8 à 9 minutes.
- ④ Servez les chips avec le mélange cottage cheese et patate douce.

RECETTE

L'EN-CAS :

RECETTE POUR :

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

RECETTE

L'EN-CAS :

RECETTE POUR :

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

RECETTE

L'EN-CAS :

RECETTE POUR :

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION
