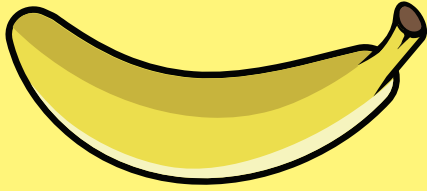
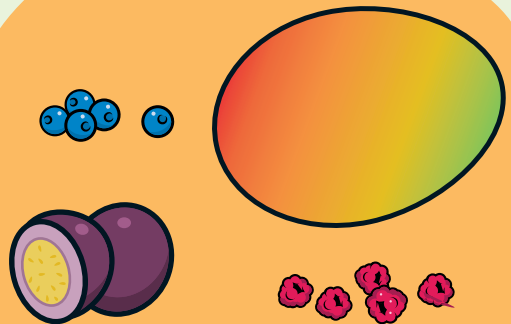


# Frukt- och grönsakstips med Klara Kanin



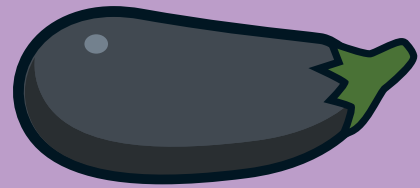
Banan blir ett nyttigt alternativ till glass om du stoppar den i frysen. En glass som är busenkel att göra dessutom. Stick in en pinne i frukten och rulla i kokos eller smält choklad. Mums!



Frukt och bär är inte bara goda. De kryllar av c-vitaminer, fibrer och antioxidanter också. Dessa viktiga näringsämnen håller dig både pigg och frisk. Varför inte laga en uppiggande smoothie? Det är gott att göra av de flesta frukter och bär så som mango, banan, passionsfrukt, hallon eller blåbär.



Chips är jättegoda att dippa. Men grönsaker är faktiskt minst lika gott, om inte ännu godare, att dippa. Skär paprika, morot samt gurka i stavar och testa själv! Psst, kom ihåg att be en vuxen om hjälp när du ska använda kniv.



Om man byter ut lasagneplattor mot skivad aubergine och kryddar lite annorlunda så blir det en moussaka istället. Och precis som lasagne är det supersmarrigt. Be en vuxen om hjälp att laga det tillsammans någon dag.



Potatismos i all ära, men det finns massor av andra goda mos också. Så som blomkålsmos till exempel. Det innehåller massor av fibrer och är jättelätt att laga. Dessutom är det supergott!