



Grøntsagsspyd med bær

Sunde og sjove grøntsagsspyd - eller "tryllestave", som de mindste vil elske!



Bedøm opskrift



15 min



Jun – Okt



Lav på gluten



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

Spyd:

1 håndfuld **hindbær**

1 håndfuld **blåbær**

1 håndfuld **cherrytomater**

1/2 **squash**

Dip:

1 dl creme fraiche 9%

1/2 tsk vaniljepulver

1 spsk sirup

(pssst... du kan også bruge vaniljeyoghurt i stedet)

Tilbehør:

4-5 små grillspyd i træ

Opskrift og foto: Charlotte Seeger

Tilberedning

- 1 Skyl bærrerne og grøntsagerne.
- 2 Skær skiver af squashen og sæt skiftevis blåbær, hindbær, tomater og squash på spyddene.
- 3 Bland alle ingredienser til dippen og rør rundt. Server den sammen med spyddene.



Tip

En dejlig måde at få vores børn til at være mere madmodige er ved at kombinere en ukendt smag med en "tryk" smag. Prøv fx at servere frugt/bær, som du ved, dit barn kan lide, sammen med noget mere ukendt (som i dette tilfælde squash).

Mange børn elsker at dyppe maden i noget. Her er et skønt alternativ, der giver en sødlig smag pga vaniljen

