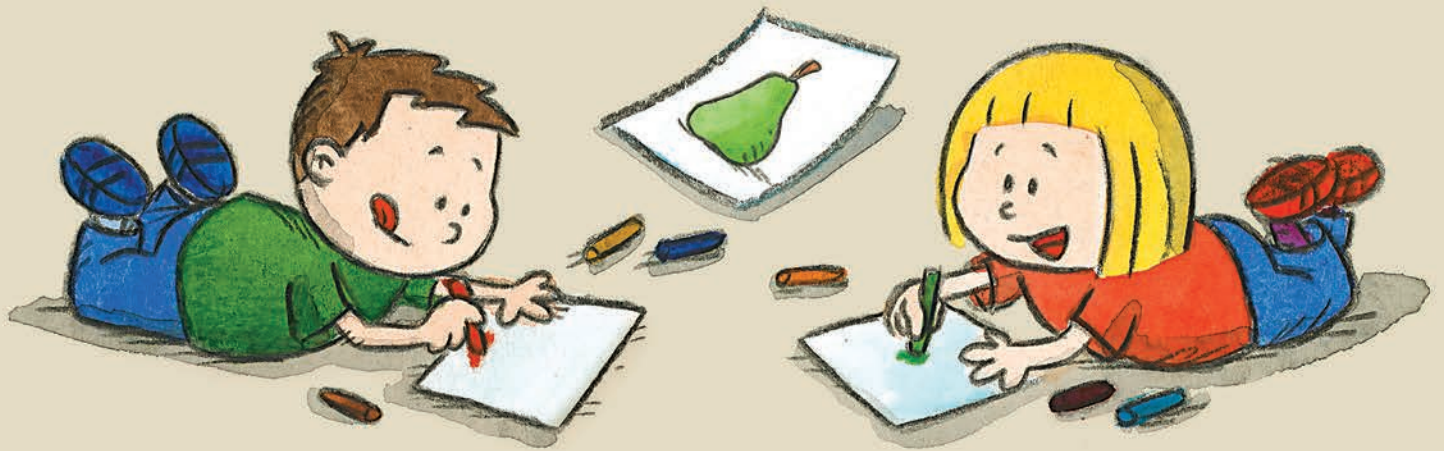


MONS MONA

Frukt og Grønt Aktivitetsbok



Verdens beste smoothie

Det er mange gode smoothier du kan lage.
Her er en oppskrift Mons og Mona liker godt.
Du kan finne flere på www.frukt.no.

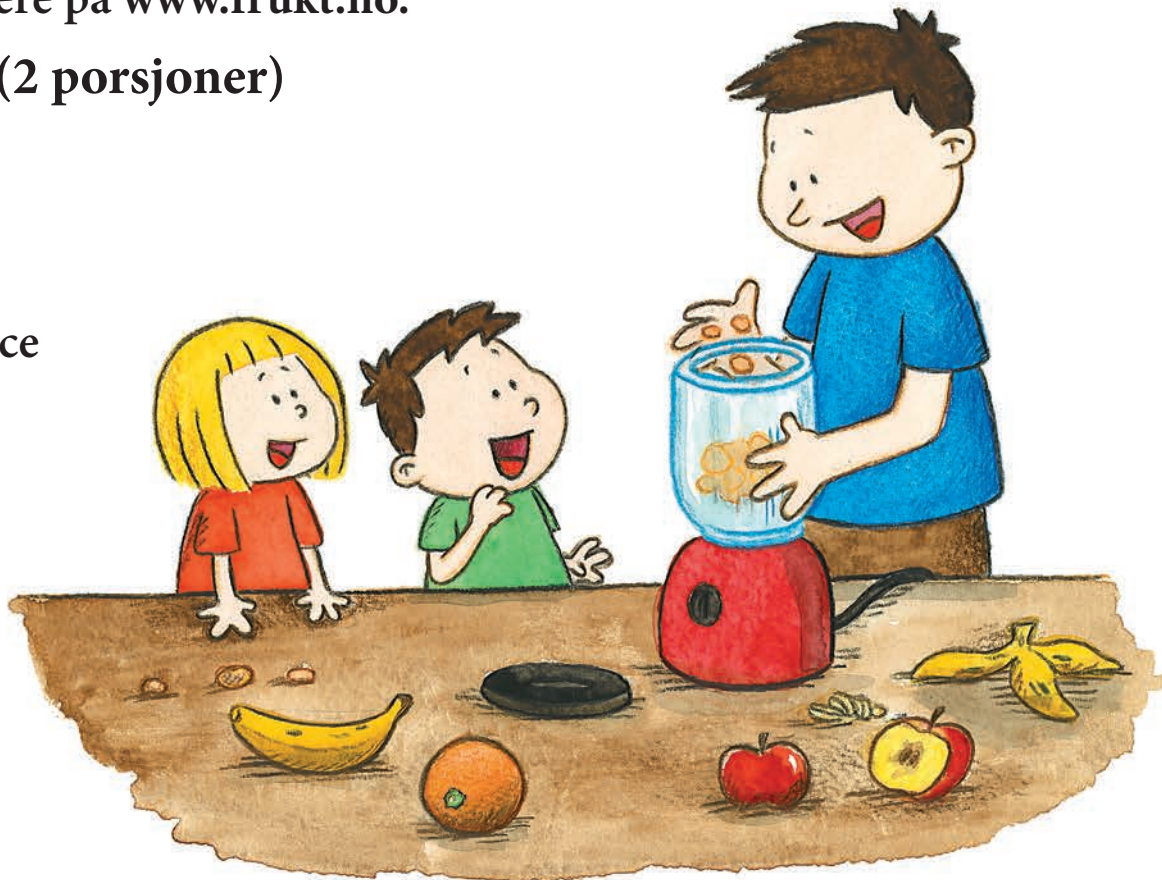
Ingredienser (2 porsjoner)

2 dl jordbær

1 banan

4 dl appelsinjuice

5 isbiter



Slik gjør du:

Del bananen i biter og ha oppi blenderen sammen med jordbær og appelsinjuice.

Kjør til du får en tykk smoothie og hell over i fine glass.

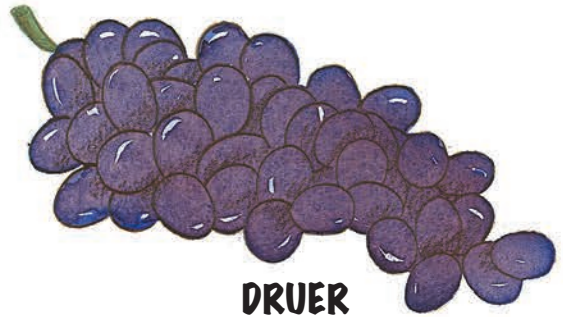
Server straks.



Tegn ring rundt fruktene som begynner på P



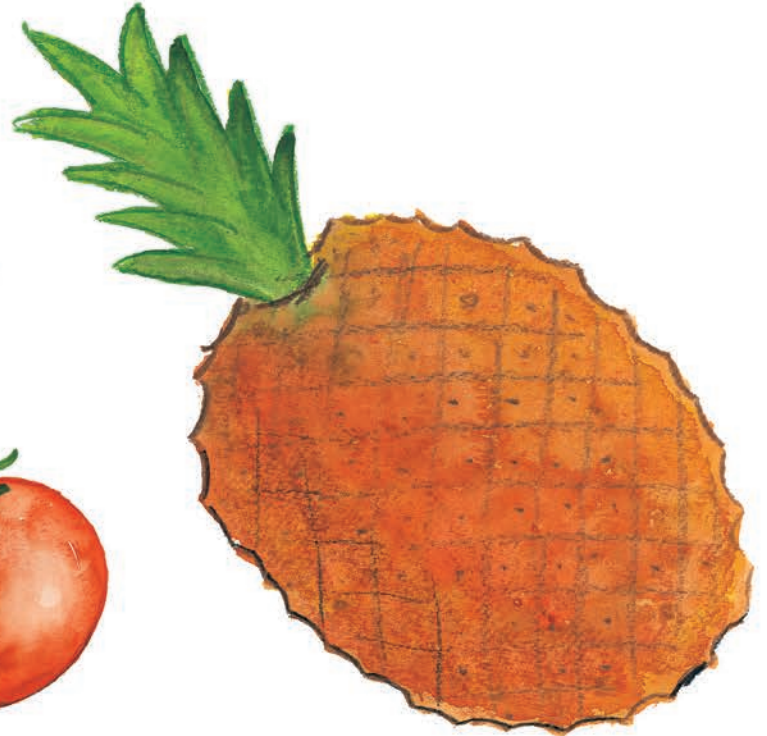
MORELLER



DRUER



PLOMMER



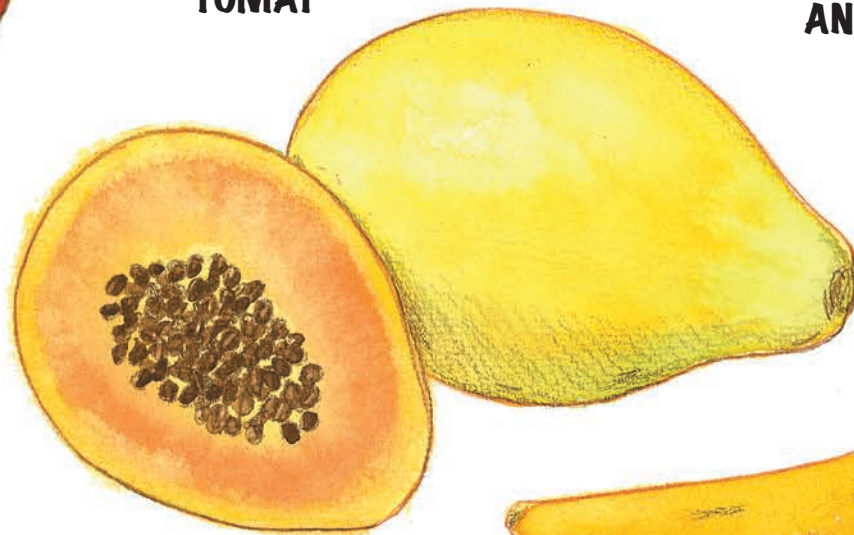
ANANAS



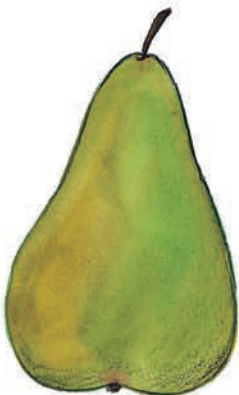
FERSKEN



TOMAT



PAPAYA



PÆRE



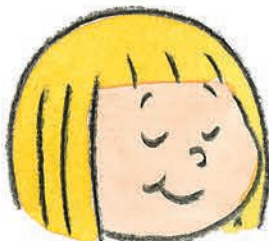
BANAN

De forskjellige smakene

Lag strek mellom ansiktene til Mons, Mona eller Boffen og frukten eller bæret som passer.



Bittert



Søtt



Surt



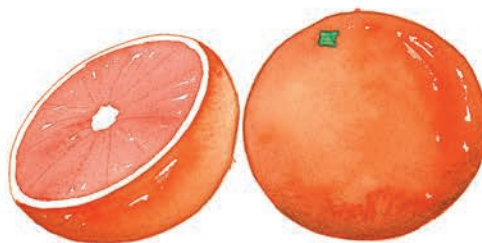
Mykt



Knasende



Eple



Grapefrukt



Banan

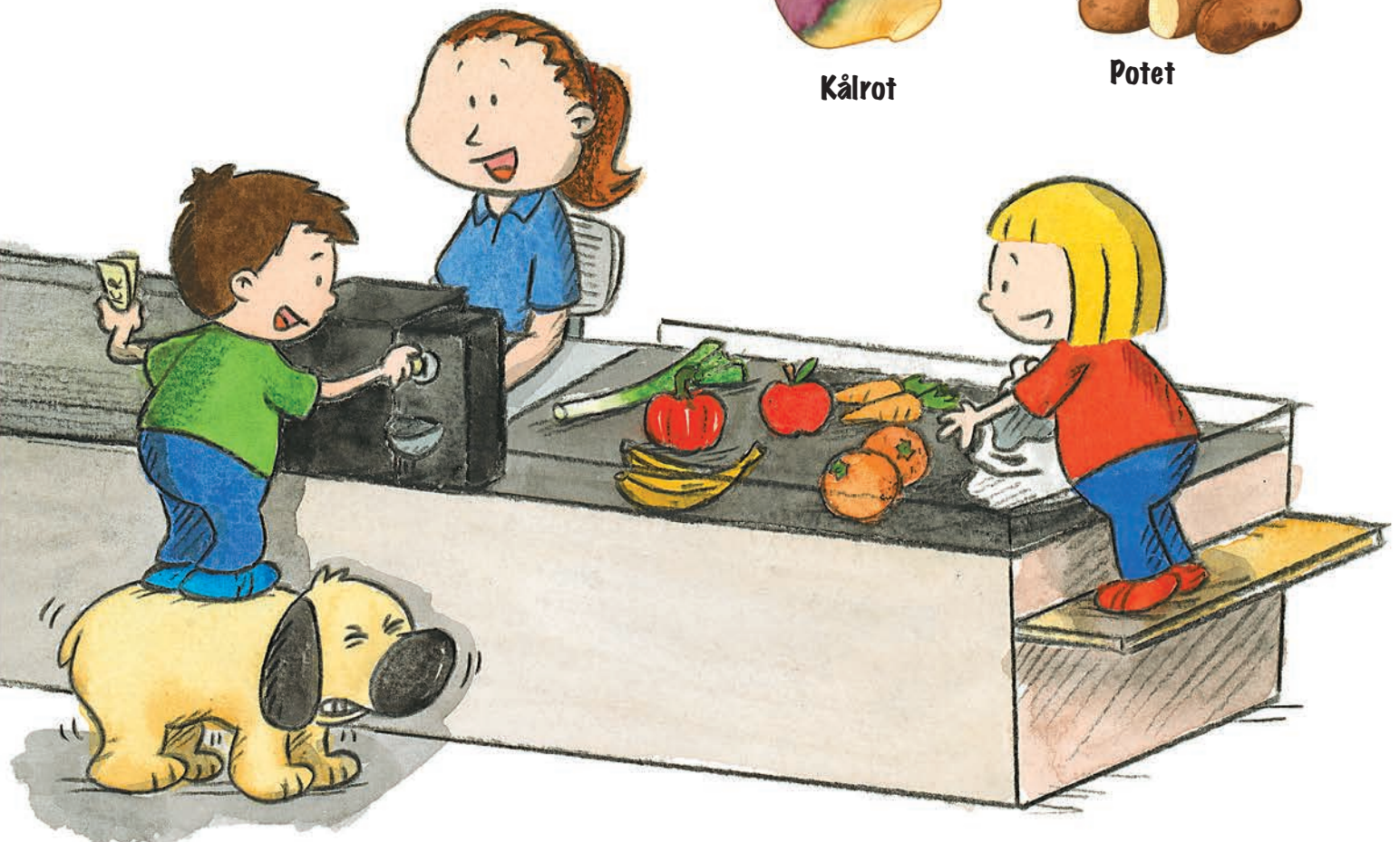
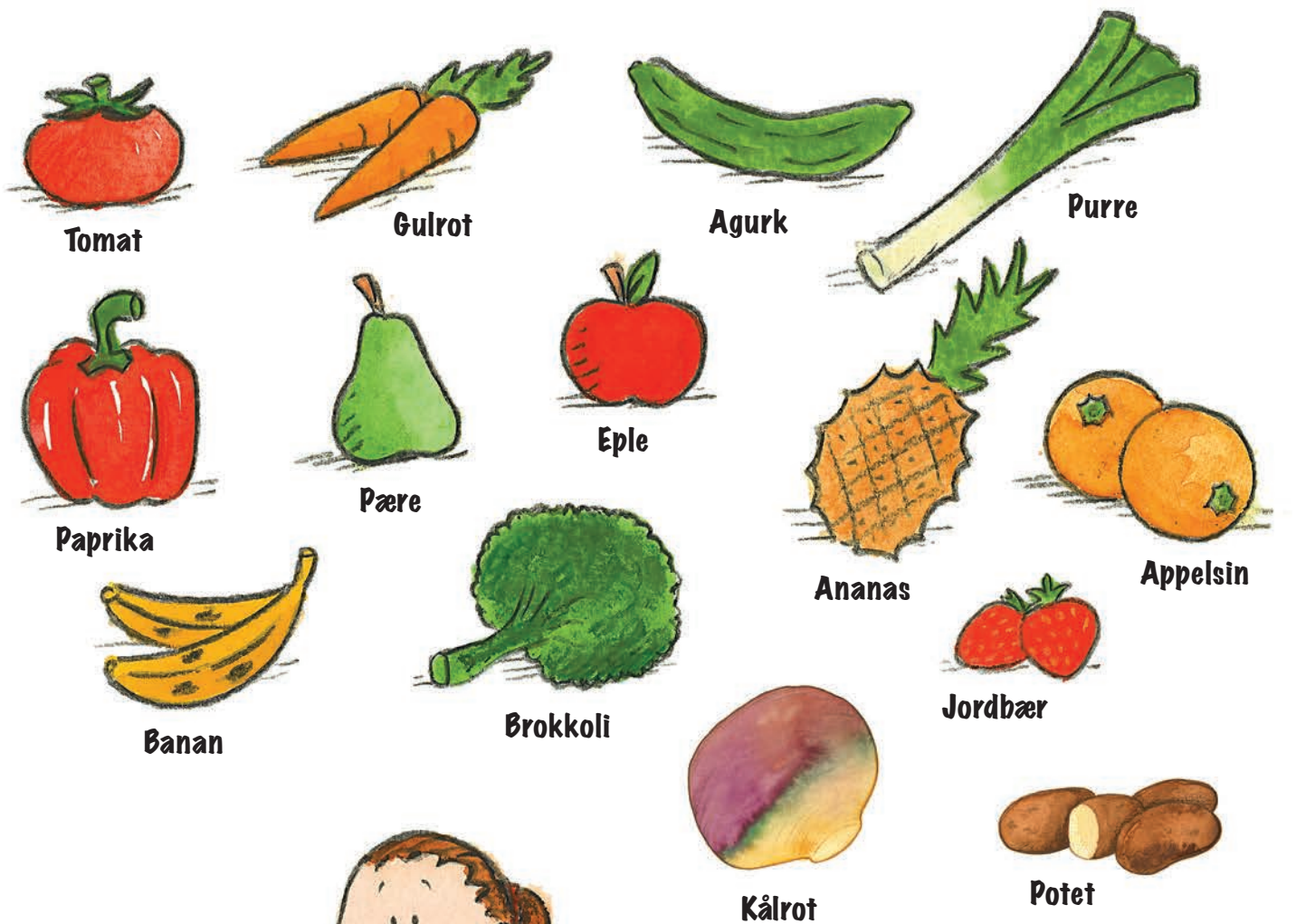


Jordbær



Sitron

Mons og Mona har kjøpt forskjellige frukter og grønnsaker i butikken. Hva er det de har kjøpt idag?



Grønnsaksuppe

Mons og Mona skal lage grønnsaksuppe.

Her er oppskriften de bruker:

Ingredienser (4 porsjoner)

4 poteter

4 gulrøtter

½ kålrot

1 sellerirot

1 purre

8 dl vann

1 ts salt

¼ ts pepper

2 ss hakket frisk kruspersille

Litt timian



Slik gjør du:

Skrell og skjær poteter, kålrot, sellerirot og gulrøtter i terninger.

Kok terningene i vann med salt og pepper under lokk i ca. 10 minutter.

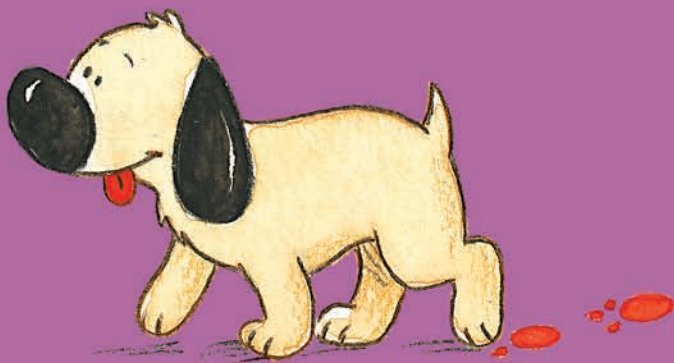
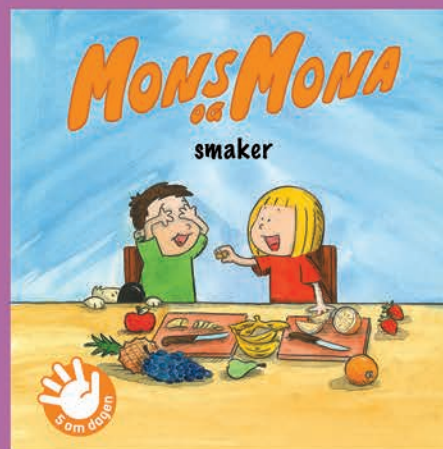
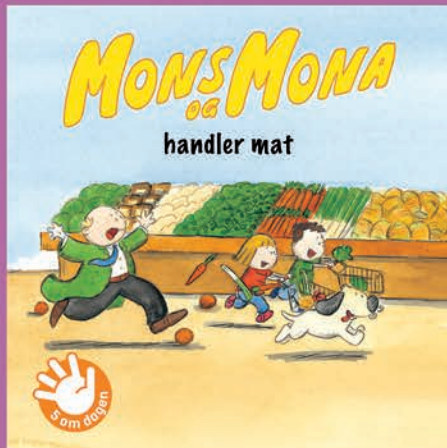
Skjær purren i strimler, legg den i gryta og la det koke i 5 minutter.

Smak til med salt, pepper og timian. Strø over rikelig med hakket kruspersille. Server grønnsaksuppen rykende varm med godt flatbrød til.

Hva skal ikke i grønnsaksuppen?



Denne boken er full av morsomme oppgaver om frukt og grønnsaker. Prøv potetspillet, tegn din egen favorittfrukt eller hjelp Mons og Mona med å finne Boffen. Du kan også lære å lage grønnsaksuppe eller verdens beste smoothie med jordbær og banan.



Laget for Opplysningskontoret for frukt og grønt
www.frukt.no

©Pål H. Christiansen og Morten N. Pedersen
Illustrasjoner: Morten N. Pedersen



Opplysningskontoret
for frukt og grønt
frukt.no