

L'Atelier de Fabrication de Snacks Sains

Voici quelques autres recettes de snacks sains que les enfants peuvent préparer facilement. Ces idées sont simples, délicieuses et parfaites pour un atelier de fabrication de snacks.

1. Bâtonnets de Légumes avec Dip au Yaourt 🥕

Ingrédients :

- 2 carottes, coupées en bâtonnets
- 1 concombre, coupé en bâtonnets
- 1 poivron, coupé en bâtonnets
- 1 pot de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence ou d'ail en poudre
- Sel et poivre au goût

Instructions :

1. Dans un bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, les herbes et assaisonnez avec du sel et du poivre.
2. Disposez les bâtonnets de légumes sur un plateau et servez avec le dip au yaourt.

2. Pommes au Beurre de Cacahuète 🍏🥜

Ingrédients :

- 2 pommes, coupées en quartiers
- 4 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- 2 cuillères à soupe de raisins secs (facultatif)
- Cannelle (facultatif)

Instructions :

1. Étalez du beurre de cacahuète sur chaque quartier de pomme.
2. Ajoutez quelques raisins secs sur le dessus pour une touche sucrée.
3. Saupoudrez de cannelle si désiré pour un goût supplémentaire.

3. Bananes Sèche-Frites 🍌

Ingrédients :

- 2-3 bananes bien mûres
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Instructions :

1. Préchauffez le four à 100°C (200°F).
2. Coupez les bananes en fines rondelles.
3. Disposez les rondelles sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Arrosez légèrement de jus de citron pour éviter l'oxydation.
5. Faites sécher au four pendant environ 2 heures, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient déshydratées mais encore moelleuses.



L'Atelier de Fabrication de Snacks Sains

Voici quelques autres recettes de snacks sains que les enfants peuvent préparer facilement. Ces idées sont simples, délicieuses et parfaites pour un atelier de fabrication de snacks.

4. Muffins aux Carottes et Aux Épices 🥕🧁

Ingrédients :

- 1 tasse de farine blanche ou complète
- 1/2 tasse de sucre
- 1/2 tasse d'huile végétale
- 2 œufs
- 1 tasse de carottes râpées
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de poudre à lever
- 1 pincée de sel

Instructions :

- Préchauffez le four à 180°C (350°F) et préparez des moules à muffins.
- Dans un grand bol, mélangez les œufs et le sucre, puis incorporez l'huile.
- Ajoutez la farine, la cannelle, le bicarbonate de soude, la poudre à lever et le sel. Mélangez bien.
- Incorporez les carottes râpées jusqu'à ce qu'elles soient uniformément réparties.
- Versez la pâte dans les moules à muffins et faites cuire au four pendant 20-25 minutes.

5. Energy Balls aux Flocons d'Avoine 🍏🥜

Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de beurre de cacahuète ou d'amande
- 1/3 tasse de miel ou de sirop d'agave
- 1/2 tasse de chocolat noir haché ou de fruits secs

Instructions :

- Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, le beurre de cacahuète, le miel et le chocolat ou les fruits secs.
- Une fois le mélange homogène, formez des petites boules de la taille d'une bouchée.
- Réfrigérez pendant 30 minutes pour qu'elles durcissent.

Conclusion

Ces recettes sont parfaites pour un atelier de snacks sains avec les enfants. Elles les encouragent à mettre la main à la pâte tout en apprenant à apprécier des collations saines et faites maison.

