

# L'Atelier de Fabrication de Snacks Sains

Voici une recette de "Monstres Croquants" qui est à la fois amusante, comique et très simple à réaliser. Les enfants vont adorer créer leurs propres monstres avec des ingrédients sains et colorés

## Monstres Croquants 🤩🤖

### Ingrédients :

- 4 pommes (n'importe quelle variété) - environ 1,00 €
- 1/2 tasse de beurre de cacahuète ou de chocolat à tartiner - environ 1,50 €
- 1/2 tasse de raisins secs ou de petites bonbons - environ 0,70 €
- 1/2 tasse de bâtonnets de carotte (pour les "cornes") - environ 0,50 €
- 1/2 tasse de mini guimauves - environ 1,00 €
- Des yeux en sucre (ou chocolats ronds) - environ 1,00 €

Coût total estimé : environ 5,70 € pour 4 personnes.

### Instructions :

#### 1. Préparer les pommes :

- Lavez les pommes et coupez-les en quartiers. Retirez le cœur pour que les enfants puissent facilement créer leurs monstres.

#### 2. Ajouter la pâte à tartiner :

- Utilisez une cuillère pour étaler une couche de beurre de cacahuète ou de chocolat sur chaque quartier de pomme. Cela sert de "collant" pour les autres ingrédients.

#### 3. Créer des monstres :

- Pour les yeux : Prenez des mini guimauves et placez deux d'elles sur le morceau de pomme ; ajoutez un petit morceau de raisin sec ou un chocolat rond au-dessus pour faire un œil amusant.
- Pour les cornes : Insérez des bâtonnets de carotte à une extrémité de chaque quartier pour créer des cornes de monstre.
- Pour le reste de la tête : Ajoutez des raisins secs ou des petites bonbons pour décorer le "visage" de votre monstre. Utilisez votre imagination pour créer différents visages effrayants ou drôles.

#### 4. Nommer leurs monstres :

- Une fois les monstres prêts, chaque enfant peut leur donner un nom amusant et les présenter à la famille comme s'ils faisaient un défilé de mode.

### Présentation :

Pour rendre l'expérience encore plus amusante, préparez un petit "montrer" où chaque enfant présente son monstre, partageant son nom et ses spécificités. Vous pouvez aussi prendre des photos des créations pour immortaliser ce moment ludique !

### Conclusion :

Ces Monstres Croquants ne sont pas seulement délicieux, mais ils encouragent également l'expression créative et la dégustation de fruits et de légumes. Les enfants adoreront les créer et partager leurs idées de monstres avec la famille.

