



MELLIS TEMA GRÖNSAKER

Grönsaksdipp

Det här behövs:

Blandade grönsaker som tex gurka, blomkål, champinjoner, morot, ärtskidor, selleri.

Gräddfil

Valfria kryddor (tex vitlök, salladskrydda, persilja)

Gör så här:

1. Tvätta (och ev skala) grönsakerna, samt skär dem i avlånga bitar som passar att dippa.
2. Blanda gräddfil med valfri mängd kryddor.
3. Häll i skålar och låt barnen dippa!

Att prata om när ni äter:

- Vad kan man dippa mer än det vi dippar idag?
- Vilka kryddor tror du passar i en dipsås?
- Vilken är din favoritgrönsak?