

Indkøbsliste til børneyoga og is



Indkøbsliste:

- Jordbær, friske eller frosne - 5 dl
- Bananer - 2 stk
- Citronsaft - 6 spsk
- Kiks til crumble - 5 stk
- Honning - 6 spsk
- kokossukker, birkesød eller honning - 5 spsk
- kokosmælk - 3 dåser
- kokosolie - 1 spsk
- Smør (eller kokosolie) - 1 spsk
- Mandelsmør eller peanutbutter - 1 spsk
- Kakao, rå eller almindelig - 1 dl
- Mørk chokolade, rå eller almindelig - ½ dl

- Evt. Lecitingranulat eller pasteuriseret æggeblomme (giver mere cremet struktur og færre iskrystaller, men kan udelades) - 3 spsk granulat eller 2 æggeblommer
- Evt. rødbedekrystaller (kun farvegiver - kan udelades) - 2 tsk
- Evt. is-forme og pinde
- Evt. pynt (se herunder)

Her er lidt inspiration til pynt:

- Smeltet chokolade
- Frysetørret bær-crumble
- Spiselige blomster som f.eks. stedmoderblomst, skovsyre
- Krydderurter som f.eks. citronmelisse og mynte
- Smukke bær og frugter
- Rå kakaonibs
- Hakket chokolade
- Krymmel
- Glimmer