

SIEMENIÄ



PÄHKINÖITÄ



KIVOJA LISÄAINEKSIÄ!



PÄHKINÄ-HEDELMÄSEKOITUS

Tämä välipala valmistetaan pähkinöistä, siemenistä ja kuivatuista hedelmistä. Voitte käyttää mitä tahansa aineksia, joita teillä on kotona. Seuraa polkua saadaksesi ideoita! Laita valitsemasi ainekset pussiin kivaksi ja helpoksi välipalaksi.



Kookos-hiutaleita



Marjoja



Aprikoosia



Rusinoita



Banaanina



Mangoa

KUIVATTUJA HEDELMIÄ

Muista

Taivaallinen Isä haluaa meidän pitävän huolta ruumiistamme syömällä terveellistä ruokaa (katso Oppi ja liitot 89).

Terveellinen vinkki

Pähkinät ovat hyvä tapa saada vitamiineja ja terveellisiä rasvoja! Ne auttavat pitämään luusi terveinä ja vahvoina. Jotkut ihmiset ovat allergisia tietyille pähkinöille, joten tarkista asia ennen tämän välipalan tarjoamista.