



Nyttiga havregryn chokolad  kakor.

Ingredienser:

1 1/4 kup med havregryn
1 kup mjöl
1 1/2 tésked bakpulver
1/2 tésked salt
1/4 kup med  pplemos
4 kup med smält smör
1  gg
1 tésked vanilje extract
1/2 kup med honung
1/3 m rk chokolad
1/4 rusinger

Instuktion:

1. Ta och h ll alla t rrvaror i ett skäl.
2. Sedan håller du allt flytande varor.
3. S g till att r raom så att det bildar sig till en smält.
4. När deggen/sm ten är klar så tar du och formar runda bollar.
5. Då lägger up havregryns bullar i ett bakplatta och plattar bullarna lite platta. Då så sätt blir det  nklar  och baka.
6. Ha ungnen på 170. Värm ungnen tills den är varm nog.
7. Sedan lägger du in kakorna och l t det stå i 10min.
8. När kakorna har väl fått fin färg och då  r kakorna färdiga.



Foto av: JessicaCarlsson

Vem sa att man inte kan laga nyttiga goa choklad kakor?

Det är viktigt att barn får en god kosthold. Det innebär en kost under barndomen är grundläggande för barnens hälsa och är därför att förminska sjuklighet och dödlighet senare. Ett gott tecken av bra kosthold är snabb tillväxt och utveckling, så det finns ett ökt behov av energi och näringsämnen.

Det sägs i den nya forskningen allt handlar om god kosthold bland barn och ungdomar samt inom samhället. Vi vuxna har den ansvar till att vara en god rollmodell för våra barn.

Jag valde och göra nyttiga havregrynns kakor. Barn är inte så förtjust i nyttiga mat/efterrätt förhuvudtaget, då kom det en tanke att varför inte skapa något som barn tycker om? Kakor som är nyttiga och som är söta fast sötman är producerat av dem ämnen från frukt och bär, (naturliga ämnen). Detta är enkelt, nyttiga och super goda kakor.