



Recettes de collations pour randonnées



Voici quelques suggestions de recettes que tu peux te préparer à la maison. Elles sont faciles et amusantes   préparer, elles sont délicieuses et sont bonnes pour toi. Demandes de l'aide si tu en as besoin et... bon appétit !

Le bal des fourmis

Ce qu'il te faut :

- 4 branches de c leri
- du beurre d'arachide
- des raisins
- un couteau



Comment faire :

 tend le beurre d'arachide sur la branche de c leri
D core le tout de raisins

Pour varier : Remplace les raisins par des graines de tournesol ou de sésame. Remplace le beurre d'arachide par du fromage à tartiner.

Mettre les ingrédients choisis dans des sacs « ziplocs »

Vous pouvez « rôtir ou griller » votre mix dans un four si vous voulez   (laissez refroidir avant de mettre votre préparation dans les petits sacs..)

Miam !

Invente ton « trail mix »

- Noix varies (cashews, grenoble, noisettes, etc..)
- Graines de tournesols
- Cacahuètes
- Fruits séchés (bananes, pommes, canneberges, raisin, dates, s etc..)
- Pépites de chocolat
- Mini bretzels
- Cheerios ou toute autre céréale
- Granola
- Poudre de cacao
- Sucre
- Sel
- Cannelle
- Noix de coco (séchée)

