



### 1. Bâtonnet glacé aux fruits

Procurez-vous des moules à esquimaux. Remplissez aux  $\frac{3}{4}$  de jus d'orange ou de sirop. Lavez et coupez les fruits (kiwi, orange, pastèque...) en petits morceaux et plongez-les dans le moule. Refermez le couvercle en positionnant le bâtonnet bien droit. Laissez 3 h au congélateur. Démoulez vos bâtonnets glacés en les passant quelques secondes sous l'eau du robinet. Dégustez !



### 2. Pastèque en bâtonnet

Présentez vos fruits frais en bâtonnets. Une idée simple qui ravira les enfants. Ils se dépêcheront de les déguster comme une glace.



### 3. Yaourt au kiwi

Dans un verre, placez des morceaux de kiwi, des céréales bio (flocons d'avoine, seigle, orge...) et du fromage ou yaourt blanc. Arrosez d'un filet de miel-pays. C'est prêt !

### 4. Pancakes rigolos

Dans un saladier, mélangez 250 g de farine, 1 pincée de sel, 20 g de sucre et 1 sachet de levure. Ajoutez 30 cl de lait. Mélangez et incorporez 3 œufs. Ajoutez 40 g de beurre fondu et fouettez énergiquement. Faites cuire comme des crêpes à la poêle anti-adhésive légèrement beurrée (il faut obtenir un pancake de 10 cm de diamètre). Il ne reste plus qu'à décorer joliment de fruits découpés.



© ISTOCKPHOTO