

# Kluring – Mat

## Varför är bananen ett bra mellanmål?

1. Innehåller flera vitaminer och mineraler som kroppen behöver
- X. Det är lätt att odla själv
2. Skalet är lätt att tugga



## Bakgrund

Banan ett perfekt mellanmål att äta som det är, hackat i bitar till frukost, att ha i bröd eller att baka med. Möjligheterna att använda bananer är många, men i slutändan är det helt klart smaken som är bananens stora styrka!

## Utmaning

Fråga deltagarna om de brukar äta bananer och om de har tips på vad bananer kan användas till. Utmana dem att till nästa gång äta minst en banan.

Några tips:

- Ha i smoothie
- Toppa på gröt
- Äta i tacos
- Hackat i bitar till frukost
- Bananbröd
- Bananpannkaka
- Frysa in i bitar, släng inte!

Rätt svar: 1

