

Kluring – Mat

Hummus och falafel har samma huvudingrediens. Vilken?

- 1. Ris
- X. Avokado
- 2. Kikärtor



Bakgrund

Kikärtan är en baljväxt som innehåller många nyttiga saker. Den har flera vitaminer och mineraler samt innehåller en stor mängd protein. Därför är kikärtan bra att använda som ett växtbaserat alternativ till kött.

Den innehåller också mycket fibrer som hjälper magen att må bra och håller dig mätt längre.

Utmaning

Hjälp till i köket – Var med någon vuxen i köket och laga mat.
Vad lagade ni för något?

Rätt svar: 2

