

Vecka 24

Tips & Idéer

SOMMAREN ÄR HÄR

Nu har sommaren kommit med värmen, och då är det viktigt att dricka mycket. Här har vi förslag på en somrig smoothie, som man kan avnjuta. Gå in på Marthornas hemsidor för flera tips.

Det kanske inte går att träffa alla vi skulle vilja träffa den här sommaren, men vi kan komma ihåg och glädja dem med fina, egengjorda sommarkort.



Bild: Sommarkort, Korpo daghem

Sommarsmoothie

4 ½ dl bär (enligt smak)
3 dl naturell yoghurt/vatten/mjölk/havredryck/juice
2 msk honung (kan uteslutas)

Garnering:

Torkade bär, äppelskivor, mysli och/eller något från naturen, t.ex. gula blombladen från maskrosen eller harsyra.

Mixa bär med vätska, och honung ifall syrligare bär som vinbär och lingon används. Garnera.

[Se svenska smoothie recept på Marthornas sidor.](#)

[Se finska recept på Martat sidor.](#)

Sommarkort

Material:

Gröve papper eller tyg

Hammare

Bakplåtspapper

Kniv

Växter och blommor

Roligt pyssel för alla åldrar.



Bilder: Pyssel av sommarkort, Korpo daghem

Plocka olika växter eller blommor och placera dem på ett gröve papper, lägg på ett bakplåtspapper och hamra på växterna. När du har hamrat färdigt ta bort bakplåtspappret och skrapa försiktigt bort växterna med en kniv eller fingrarna. **TREVLIG SOMMAR!**