

Sówki z wafli ryżowych – zdrowa przekąska na kinder party

Przyjęcie dla dzieci (ang. kinder party) kojarzy się zwykle z mnóstwem (niezdrowych) słodczy, po których rozszalałe zabawą i pobudzone podniesionym poziomem cukru dzieci nie mogą sobie znaleźć miejsca, co odbija się na rodzicach ☐ Ale może warto spróbować zaszerwować swoim pociechom i ich gościom coś zdrowszego, czyli naturalnie słodkie i nisko przetworzone przekąski. Co powiecie na takie Sówki z wafli ryżowych? Czy nie wyglądają smakowicie? ☐



Składniki:

- wafle ryżowe okrągłe o smaku naturalnym
- masło orzechowe lub migdałowe gładkie 100% (bez dodatku cukru) albo [domowa nutella](#)
- jabłko (skrzydła)
- banan (oczy)
- porzeczki/jagody świeże lub mrożone (gałki oczne)
- płatki owsiane górskie (pióra)
- kawałek marchewki (dziób)

Wykonanie:

Nawet nie wiem, czy powinnam w ogóle pisać jak się je robi, bo to chyba dosyć intuicyjnie widać ze zdjęcia ☐ Ale dla porządku w przepisie i na blogu napiszę ☐

Wafła ryżowego smarujemy masłem orzechowym (lub migdałowym albo [domową nutellą](#)).

Umyte i osuszone jabłko kroimy na ćwiartki. Z każdej ćwiartki

kroimy niezbyt grube plasterki, które wyrównujemy jednym pociągnięciem noża – to będą nasze skrzydła. Układamy je po przeciwnych bokach posmarowanego wafła.

Obranego banana kroimy na plasterki. Układamy powyżej skrzydeł i mamy miejsce na oczy. Na plasterku banana kładziemy porzeczkę albo jagodę i mamy oko! ☐

Płatki owsiane układamy między skrzydłami z plasterków jabłek od dołu do góry używając np. pensety – i mamy pióra ☐

Kawałeczek marchewki kroimy w trójkącik i układamy między oczami i piórkami – i mamy dziób.

I Sówka gotowa! Czynności powtarzamy aż zrobimy preferowaną liczbę ptaszków do naszego sowiego stada.

Smacznego!

*Inspiracja pochodzi od SuperHealthyKids.