

## Petek je ...

Pred nami je **konec tedna**. Še danes **opravimo svoje šolske obveznosti**. Če ste bili čez teden pridni, se boste lahko naslednja dva dneva brezskrbno posvečali igri in druženju z ostalimi družinskimi člani.

Za prijeten začetek vikenda lahko starše danes popoldan presenetite z zdravim in okusnim prigrizkom. Predlagam vam, da pripravite **sadna nabodala**.



### Pripomočki:

- Nabodala za ražnjiče,
- deska,
- nož (Pri delu z nožem bodite previdni! Za pomoč lahko prosite starše ali pa starejšega brata oziroma sestro.).

### Sestavine:

- različno sadje, ki ga imate doma (na primer, jabolka, hruške, banane, pomaranče, kivi, grozdje, ...). Količina sadja je odvisna od števila oseb.

### Postopek za sadna nabodala:

1. Najprej si dobro umijte roke.
2. Sadje operite in ga olupite.
3. Sadje narežite na majhne koščke (nekaterega sadja, na primer grozdja ali jagod, ni potrebno rezati, ker je prave velikosti).
4. Narezano sadje si pripravite na krožnike ali v skledice.
5. Koščke različnega sadja nabadajte na nabodala za ražnjiče, da nastanejo pisana sadna nabodala.

6. Ko porabite vse sadje, nabodala položite na podolgovat krožnik.
7. **Povabite družinske člane** na sladek sadni prigrizek.

Kaj pa če doma nimate nabodal za ražnjiče? Nič hudega! Narezane sadne koščke dobro zmešajte in jih razdelite v servirne posodice ali pa kar skodelice. Tako boste dobili zdravo **sadno kupo**.



Po končanem sladkanju **ne pozabite pomiti posode in pospraviti kuhinje**.

Želim vam dober tek in prijeten konec tedna!

VIRI:

- <https://www.babybook.si/> (24. 3. 2020),
- <https://oblizniprste.si/za-najmlajse/malcki/prigrizki/sadna-nabodala-privlacen-zdrav-prigrizek-za-otrosko-zabavo/> (24. 3. 2020),
- <https://www.gurman.eu/recepti/sadna-solata-37334> (24. 3. 2020).