XARBA TAL-BANANA U L-FRAWLI

X'għandek bżonn

7 frawliet kbar
½ banana żgħira
Tazza ħalib xkumat

Chopping board
Sikkina
Liquidiser jew *blender*
Tazza
Straw ikkulurita

X'għandek tagħmel

1. Aħsel il-frawli. Ħalli waħda sħiħa biex iżżejjen u l-oħrajn aqsamhom min-nofs.
2. Qatta' l-banana.
3. Itfa' l-banana u l-frawli mqattgħin fil-*liquidiser* jew *blender*.
4. Żid il-ħalib.
5. Ixgħel il-*liquidiser* jew *blender* u ħawwad kollox għal xi 20 sekonda. Tista' tgħid lil xi ħadd kbir biex jgħinek.
6. Ferra' ġo tazza u żejjen bil-frawla u l-*istraw*.

MESSAĠĠ MINN FONZU

GĦEŻIEŻ TFAL,

Kif intom? Jiena jisimni Fonżu l-Fenek u nħobb niekol tajjeb.

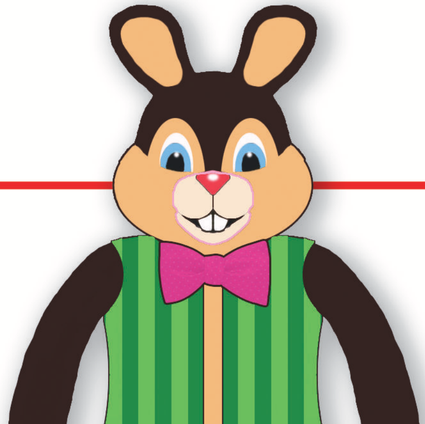
Nieħu gost nitgħallem dwar l-ikel biex b'hekk niekol ikel li huwa tajjeb fit-togħma u tajjeb għas-saħħa.

Nħobb ukoll il-kuluri. Għalhekk ma jonqosx li l-ikel li niekol irid ikun jidher sabiħ.

F'dan il-ktejjeb qed naqsam magħkom ftit mir-riċetti favoriti tiegħi. Dawn jien kemm-il darba għamilthom. Anke mal-ħbieb tiegħi – tfal bħalkom. Ippruvawhom intom ukoll.

Qabel ma tibdew, jekk tridu aqraw ftit dwar ikel tajjeb għas-saħħa u x'għandkom tagħmlu biex kollox imur sew waqt li tkunu qed isajjru. Fl-aħħar għandkom ukoll stampa li tistgħu tagħtuha l-kulur intom.

Jekk issajru xi waħda mir-riċetti nieħu gost jekk tiktbuli u tgħiduli kif mortu. L-email tiegħi huwa fonzulfenek@gmail.com Tistgħu anke tibagħtuli ritratt ta' xogħolkom.

Għalissa daqshekk mela. Saħħa u l-ikla t-tajba!

Fonzu