INGRÉDIENTS

Boisson des sorciers

- 4 à 5 dattes trempées une nuit
- 1 banane ou mangue
- 1 pomme
- 1/2 tasse de jus de pomme
- · 2 tasses d'eau
- Une touche de coriandre fraîche ou de poudre de cannelle



PRÉPARATION

- 1. Mettre tous les ingrédients au mélangeur, brasser à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange soit liquide et lisse!
- Ce mélange est doux pour le système digestif et très énergisant. C'est une boisson qui favorise la régularité intestinale et la santé du coeur.





La Constellation du Granit















Idées d'animation à l'Halloween!

Jeu des découvertes

- Cacher tous les ingrédients de la recette sous une couverture.
- Insérer de petites bestioles de plastiques à travers pour s'amuser.
- Inviter l'enfant à prendre un ingrédient dans ses mains.
- Lui demander de deviner de quel l'ingrédient il s'agit.

Effectuer la recette en faisant participer l'enfant.

Trouver un nom épeurant au breuvage et l'écrire sur l'étiquette ci-dessous. Coller sur le verre ou la bouteille avant de boire.



Pour lire un livre d'Halloween



