

Την Παρασκευή 31 Μαΐου παρασκευάσαμε βάφλες στο τμήμα μας με την πολύτιμη συμβολή της κυρίας Μαρίας! Τις συνοδεύσαμε με εποχιακά φρούτα όπως κεράσια και φράουλες αλλά και άλλα υγιεινά συνοδευτικά όπως μέλι, ταχίνι, φυστικοβούτυρο κ.τ.λ. Η δράση πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος αγωγής υγείας που υλοποιείται στο νηπιαγωγείο μας με θέμα την υγιεινή διατροφή.



Η κυρία Μαρία μας παρουσιάζει τη λίστα με τα υλικά που χρειάζονται για να παρασκευάσουμε βάφλες και μας καλεί να διαπιστώσουμε αν τα έχουμε όλα.



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΒΑΦΛΕΣ

- Αλεύρι 400gr
- Ζάχαρη 150gr
- Βιτάμ 150gr
- Γάλα 600ml
- Αυγά 00 2
- Μπέικιν Πάουερ 1/2
- Βανίλια 1

Τα υλικά αυτά φτάνουν βάφλες για 4 άτομα!

Η ηλεκτρονική ζυγαριά θα μας χρειαστεί  
για να μετρήσουμε τις ποσότητες των υλικών.



Ξεκινάμε με την τοποθέτηση των υλικών στα μπολ.  
Σε ένα μπολ τοποθετούμε το αλεύρι  
και σε ένα άλλο όλα τα υπόλοιπα υλικά.













Τέλος ρίχνουμε και το αλεύρι στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνουν όλα ένα μείγμα!





Έτοιμο το μείγμα μας!



Ψήθηκε η πρώτη μας βάφλα  
και μια υπέροχη μυρωδιά πλημμύρισε την τάξη μας !



# Απέραντη χαρά και χειροκροτήματα για την πρώτη βάφλα!



Συνοδέψαμε τις βάφλες με εποχιακά φρούτα όπως φράουλες, κεράσια κ.τ.λ. και άλλα υγιεινά συνοδευτικά όπως ταχίνι, μέλι, φυσικοβούτυρο.



Οι βάφλες ήταν πεντανόστιμες!!!  
Και ξέρετε γιατί;  
Γιατί η κυρία Μαρία πρόσθεσε στο μείγμα και πολλή αγάπη!!!



Σ' ευχαριστούμε πολύ κυρία Μαρία μας!!!

