

Hej!

Vi på Smash n´ Grab café brinner för matlagning och startar nu under Februari en trevlig matlagningskurs för juniorerna.

- Vi bakar
- Trollar fram en god hälsosam kost från grunden
- Självklart smashar vi även ihop en smarrig dessert

Barn gillar att baka och laga mat.

Hos oss ska juniorerna umgås och ha roligt. Tillsammans fixar vi en 3-rättersmeny. Vi kommer att tillaga vår mat med mycket skratt och kladd. Vi prova på olika smaker och dofter och har superskojigt i köket. Allt lagas från grunden på ett enkelt och roligt sätt.

Vi mixar några frukter och grönsaker till en god och hälsosam drink till maten. Alla får smaka och använda smaksinnet för att utforska drycken och hitta ord för att beskriva den. Sedan är det dags att sätta igång med matlagningen: stationerna är förberedda. Allt material och utrustning, även förkläden finns i köket. Vi går igenom de olika näringsämnen som finns i råvarorna som vi jobbar med. Vi lagar mat samtidigt som vi lyssnar på musik och sjunger, som en riktig kock gör!

Sedan:

- Dugar vi upp fint med ljus
- Njuter gemensamt av stjärnkockarnas underverk
- Plockar undan och diskar tillsammans

Om det finns något kvar ut av underverket som ditt barn har tillagat får de självklart ta med sig det hem och bjuda familjen.

#### **Handledare**

**Chloe**

#### **Kursmaterial/ Avgift**

**270 kr/ barn**

Färska råvaror, en Mini Kock t-shirt samt diplom ingår i avgiften.

#### **Info**

I största möjliga mån är alla ingredienser ekologiska och innehåller så få tillsatser, konserveringsmedel och transfetter som möjligt.

#### **Förkunskaper**

Inga förkunskaper krävs. Kursen är tänkt för barn i ålder mellan 4 och 12 år. Max 6 barn/ pass.

#### **Utvecklingsmöjligheter**

Fler tillfälle erbjuds under VT 2015

Välkommen att delta på Mini Kock

*Chefs Know How To Have Fun*

