



ÖREBRO
NATURSKOLA

FRUKTWOK, 1 portion

1/4 äpple
1/2 banan
1/4 kiwi
1/4 päron
1/4 apelsin
(eller andra valfria frukter)
Flytande honung
Kanel

Skär frukterna i mindre bitar.

Lägg frukten i en wokpanna eller stekhäll.

Ringla över flytande honung och kanel.

Woka över elden tills frukten är mjuk.

