

Balais de sorcière au fromage et bâtonnets de bretzels



Découvrez une recette amusante et attrayante pour les enfants : les Balais de sorcière au fromage et les bâtonnets de bretzels. Ces friandises ludiques sont parfaites pour ravir les plus petits.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 70

Lipides 4

Glucides 6

Fibres 0

Protéines 2

Sodium 220

Ingrédients

- 4 bâtonnets (21g chaque) de fromage mozzarella
- 12 bâtonnets de bretzels
- 12 tiges de ciboulette

Préparation

1. Couper chaque bâtonnet en 3 morceaux, afin d'en obtenir 12.
2. Avec un couteau, tailler des traits verticaux sur la partie inférieure de chaque morceau de fromage, pour le faire ressembler à un balai.
3. Insérez délicatement un bâtonnet de pretzel à l'intérieur de chaque morceau de fromage.
4. Faire un nœud autour de la partie supérieure du fromage avec une tige de ciboulette.
5. Dégustez avec une portion de fruits pour une collation équilibrée.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec