



You need

For 8 fruit skewers



2 kiwis
2 kiwis



1 orange + 1 orange juice
1 orange + 1 jus d'orange pressée



A handful of blackcurrants
1 poignée de myrtilles

1 mango (not too ripe)
1 mangue (pas trop mûre)



1 banana (not too ripe)
1 banane (pas trop mûre)

1 pot Greek yoghurt
1 yaourt grec



Cinnamon powder
Cannelle en poudre

Fruit skewers

Brochette de fruits

Voici un goûter ou un dessert rafraîchissant, plein de vitamines et facile à réaliser. À toi de jouer !



1 Peel the kiwis, banana, orange and mango. Rinse the blackcurrants.

Épluche les kiwis, la banane, l'orange, la mangue. Rince les myrtilles.



2 Ask an adult to help you cut the fruit into thick slices or cubes.

Demande à un adulte de t'aider à couper les fruits en morceaux (pas trop fins).



3 Slide the different slices of fruit and the blackcurrants onto the skewers. Mix the colours.

Pique les morceaux de fruits et les myrtilles sur les brochettes. Joue avec les couleurs.



4 Put the yoghurt into a bowl, add a little of the orange juice. Sprinkle the cinnamon. Dip your fruit skewers in the sauce and enjoy!

Verse le yaourt grec dans un bol, ajoute un peu de jus d'orange. Saupoudre de cannelle. Trempe tes brochettes dans le mélange et régale-toi.