

# Ovocný špíz pro děti



Obtížnost:     

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 25min , Porce: 2

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovocny-spiz-pro-deti>

## Příprava

Nakrájejte banán na větší kousky a jahody na půlky. Připravte si špejli a začněte napichovat ovoce - první bude půlka jahody, poté banán, jahoda, banán... Postupujte až do půlky špejle, kde napíchněte kousek srolované a marmeládou natřené palačinky, a druhou půlku doplňte opět střídavě jahodami a banánem. Pokud chcete špíz "oživit", udělejte mu oči - na prvním kousku jahody dejte dvě kapky marmelády a do nich trochu čokoládové rýže.



### Tip k receptu

Z vlastní zkušenosti vím, že se i děti rády zapojí a pomůžou s tvorbou ovocného špízu.



## Ingredience

- ✓ 10 jahod
- ✓ 1 banán
- ✓ 2 palačinky
- ✓ ovocná marmeláda na potření palačinek
- ✓ 1 lžička čokoládové rýže

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Ovoce, Rychlovka, Děti do 5 let, Rodina, Vegetarián, Snídaně, Svačinka