



7 Ways to Use Peanut Butter

1. Cranberry Oatmeal Balls: Mix together 1 cup of oats, 1/3 cup chopped almonds, 1/3 cup peanut butter, 1/4 cup of honey and 1/3 cup dried cranberries (foodhero.org).
2. Ants on a log – cut celery in half lengthwise, fill celery with peanut butter, then place raisins on top.
3. Dip for fruits such as apple, grapes, bananas and snacks like pretzels.
4. Open-faced sandwich: Spread peanut butter on toast or crackers and top with sliced red/purple grapes.
5. Spread PB on your breakfast waffle, pancake, or toast and add banana.
6. Mix into oatmeal and add berries, bananas, or dried fruit.
7. Put banana & peanut butter in a whole wheat wrap (try it warm).



Tips:

- Look for peanut butter with less than 3 grams of added sugar.





7 utilisations du beurre de cacahuète

1. Boules d'avoine aux canneberges : Mélangez 1 tasse d'avoine, 1/3 de tasse d'amandes hachées, 1/3 de tasse de beurre de cacahuète, 1/4 de tasse de miel et 1/3 de tasse de canneberges séchées (foodhero.org).
2. Fourmis sur une bûche : coupez du céleri en deux dans le sens de la longueur, remplissez le céleri de beurre de cacahuète, puis placez des raisins secs sur le dessus.
3. Trempez dans des fruits, notamment des pommes, des raisins et des bananes, et combinez avec des en-cas tels que des bretzels.
4. Sandwich ouvert : Tartinez du beurre de cacahuètes sur des toasts ou des crackers et garnissez-les de tranches de raisin rouge/violet.
5. Tartinez votre gaufre, votre pancake ou votre toast de beurre de cacahuète et ajoutez-y une banane.
6. Mélangez avec des flocons d'avoine et ajoutez des baies, des bananes ou des fruits secs.
7. Placez une banane et du beurre de cacahuète dans un wrap de blé entier (essayez de le manger chaud).



Astuces :

- Recherchez du beurre de cacahuète qui contient moins de 3 grammes de sucre ajouté.

