

Lekkere en gezonde tussendoortjes

Vrijdag 10 juni is de laatste dag van de Peuter4Daagse. In het Vierdaagsepakket zit voor alle peuters een welverdiende medaille, die jullie na het rondje wandelen kunnen uitreiken. Maak het feestje compleet met een lekker en gezond tussendoortje! Bekijk hieronder onze recepttips: simpel, vrolijk en kleurrijk!

Watermeloen pizza

Wat heb je nodig voor ± 24 kinderen?

- 1 watermeloen
- 3 kiwi's
- 2 nectarines
- 2 bananen
- 150 gram blauwe bessen



Stappenplan

1. Snijd van de boven- en onderkant van de watermeloen 5 cm af. Zet de vrucht op een snijkant en snijd 'm overdwars in 4 ronde plakken van 3 cm dik. Leg elke plak op een groot bord of een schaal en snijd in 6 punten.
2. Schil de kiwi's en snijd in dunne plakjes. Halveer de nectarines, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in partjes. Snijd de bananen in plakjes.
3. Leg op elke watermeloenpunt een plakje kiwi, een partje nectarine, een plakje banaan en een paar blauwe bessen. Nog leuker is het natuurlijk als de kinderen zelf mogen helpen met het 'beleggen' van hun eigen pizza. De fruitsoorten kun je natuurlijk ook vervangen door ander fruit.

Crunchy groentefrietjes

Wat heb je nodig voor ± 24 kinderen?

- 24 kartonnen bekertjes
- 3 rode paprika's
- 1 komkommer
- ½ bos wortelen



Stappenplan

1. Maak de groente schoon. Halveer de paprika's, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd de paprika's in dunne repen. Maak de komkommer schoon, halveer hem over de lengte en lepел het zaad eruit. Snijd de komkommer in lange dunne repen. Schrap de wortels schoon en snijd ze in lange dunne repen.
2. Vul elk bekertje met repen paprika, komkommer en wortel.