



# Gezonde groentjes

## Lekkere gezonde groenten maar dan met een dipje!

Snacken niet gezond? Wat dacht je van deze overheerlijke groenten met een verrassend dipje erbij..... Wat een feestje!

<b>Soort activiteit</b>	koken
<b>Doelgroep</b>	1-4 jaar
<b>Ontwikkelingsgebied</b>	cognitief, motorisch
<b>Vorbereidingstijd</b>	5 minuten
<b>Duur activiteit</b>	30 minuten

### Wat heb je nodig?

- Messen
- Serveerschaal
- Snijplanken

### Ingrediënten:

- Yoghurtsausje:
  - 4 eetlepels magere yoghurt met
  - 1,5 eetlepel halvanaise
  - klein scheutje citroensap
  - (verse)peterselie.
- Knoflooksaus:
  - 4 eetlepels magere yoghurt
  - 1 eetlepel halvanaise
  - 1 versgeperst teentje knoflook of
  - halve theelepel knoflookpoeder
- Kerriesaus:
  - 4 eetlepels magere yoghurt
  - 2 eetlepels halvanaise
  - 1 theelepel kerrievoeder
  - snufje peper
- Pittige mosterdsaus:
  - 3 eetlepels halvanaise
  - 2 theelepels mosterd
  - scheutje citroensap
  - verse peterselie
- Cherrytomaatjes:
- Worteltjes:
- Komkommer:
- Paprika: Gebruik verschillende kleuren paprika, rood, geel, oranje en groen. Snijd deze in lange reepjes en leg ook deze op de schaal. Het wordt nu al een mooi kleurig geheel!
- Gekookte broccoli roosjes:
- Extra paprika's (dipsausbakjes)



**Stap in de kinderwereld!**





## Vorbereiding

Verzamel de benodigde ingrediënten en materialen die je nodig hebt voor het maken van deze gezonde traktatie.

## Aan de slag!

1. Hol 2 tot 4 paprika's uit. Dit worden de bakjes voor het dipsausje.
2. Kies uit met welke dipsausjes je de groentebakjes wilt vullen.
  - Yoghurtsausje: meng 4 eetlepels magere yoghurt met 1,5 eetlepel halvanaise, klein scheutje citroensap en (verse)peterselie.
  - Knoflooksaus: meng 4 eetlepels magere yoghurt met 1 eetlepel halvanaise en 1 versgeperst teentje knoflook of halve theelepel knoflookpoeder
  - Kerriesaus: meng 4 eetlepels magere yoghurt met 2 eetlepels halvanaise en 1 theelepel kerriepoeder en een snufje peper
  - Pittige mosterdsaus: meng 3 eetlepels halvanaise met 2 theelepels mosterd, een scheutje citroensap en verse peterselie
3. Kies de groenten waarmee je wilt dippen.
  - Cherrytomaatjes: Even wassen en op de schaal leggen.
  - Worteltjes: Even wassen en op de schaal leggen.
  - Komkommer: snijd de komkommen in lange reepjes of in schijfjes en leg ze op de schaal.
  - Paprika: Gebruik verschillende kleuren paprika, rood, geel, oranje en groen, snijd deze in lange reepjes en leg ook deze op de schaal. Her wordt nu al een mooi kleurig geheel!
  - Gekookte broccoli roosjes: Kook de broccoli net gaar, zodat deze nog wel een lekkere 'bite' heeft. Serveer de broccoli met de andere groenten en de dipsaus en smullen maar.

Eet smakelijk!

**Stap in de kinderwereld!**

