



Groentefrietjes

Jaaaa! We gaan frietjes eten!

We maken heerlijke gezonde frietjes van paprika, komkommer en wortel. Dat wordt smullen!

Soort activiteit	Koken
Doelgroep	1-4 jaar
Ontwikkelingsgebied	motorisch, cognitief
Vorbereidingstijd	10 minuten
Duur activiteit	30 minuten

Wat heb je nodig?

- Kartonnen feestmutsjes

Ingrediënten:

- Rode paprika
- Komkommer
- Waspeen



Vorbereiding

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

Aan de slag!

1. Maak de rode paprika schoon en snijd deze in smalle repen, zodat ze eruit gaan zien als frietjes.
2. Was de komkommer en snijd deze in de lengt door. Haal vervolgens het zaad eruit en snijd de komkommer in lange dunne repen, zodat ze eruit gaan zien als frietjes.
3. Schrap de waspeen. Snijd deze vervolgens in lange dunne repen, zodat ze eruit gaan zien als frietjes.
4. Versier de feestmutsjes met de naam en leeftijd van de jarige. Let op dat je dit niet op de kop doet!
5. Vul elk frietzakje met de reepjes paprika, komkommer en wortel.
6. Eventueel kun je er ook een dipsausje bij maken!

Tip! Afhankelijk van het seizoen kun je verschillende soorten groenten kiezen. Bijvoorbeeld bleekselderij, rettich of andere groenten.

Eet smakelijk!

Stap in de kinderwereld!

