



Komkommerfeest

Zo wordt trakteren een feestje!

Een heerlijk gezonde traktatie met komkommer, tomaat en aardbei. Dat wordt smullen!

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

Wat heb je nodig?

- Lange satéprikkers
- Kaasschaaf
- Kom, bord of schaal

Ingrediënten:

- Komkommer
- Cherrytomaatjes
- Aardbeien



Vorbereiding

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

Aan de slag!

1. Schaaf met een kaasschaaf lange dunne linten van de komkommer.
2. Was de aardbeien en de cherrytomaatjes.
3. Rijg de komkommer, aardbeien en tomaatjes op de spiesjes. Dit doen je om en om. Begin te rijgen bij de onderkant van een komkommerlint en prik een aardbei op de spies. Vouw de komkommer eroverheen. Prik een tomaatje erop en vouw de komkommer terug. Slinger zo de komkommer om de aardbeien en de tomaatjes.

Eet smakelijk!

