



Powerballen

Heerlijk gezonde energieballtjes!

We gaan een heerlijk gezonde, energierijke traktatie maken van alleen maar gezonde ingrediënten! Dat wordt smullen!

Soort activiteit	Koken
Doelgroep	1-4 jaar
Ontwikkelingsgebied	cognitief, motorisch
Vorbereidingstijd	10 minuten
Duur activiteit	45 minuten

Wat heb je nodig?

- Mengbak
- Mes
- Optioneel: zakje en hamer
- Optioneel: theedoek

Ingrediënten: voor ca 10 balletjes

- 100 gr. Havermoutvlokken
- 60 gr. Amandelboter (of pindakaas)
- 85 gr. Honing
- 70 gr. Amandelen (of andere noten)
- ½ Theelepel vanille-extract
- Evt. rozijnen
- Evt. gedroogde abrikozen
- Evt. banaan...



Vorbereiding

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

Aan de slag!

1. Begin met het afwegen en afmeten van alle ingrediënten.
2. Hak de amandelen fijn. Hiervoor kun je ook een plastic zakje en hamer gebruiken. Doe er dan wel een theedoek tussen.
3. Doe de havermoutvlokken, amandelboter (of pindakaas), honing, amandelen (of andere noten) en vanille-extract bij elkaar in een kom en meng alles goed door elkaar.
4. Zet het mengsel een half uur in de koelkast.
5. Half uur voorbij? Dan kun je nu balletjes rollen van het mengsel!

Tip! Als je wilt kun je ook andere ingrediënten toevoegen, zoals rozijnen of gedroogde abrikozen. Week deze beide eerst even in water. Wil je minder honing en notenboter gebruiken kun je ook gepakte banaan toevoegen! **Eet smakelijk!**

Stap in de kinderwereld!

