



Saté van gedroogd fruit

Een heerlijke spies van gedroogd fruit

We gaan satéballtjes maken van gedroogd fruit en maken hier een spies van. Wat een feestelijke traktatie.

Soort activiteit	Koken
Doelgroep	1-4 jaar
Ontwikkelingsgebied	cognitief, motorisch
Vorbereidingstijd	15 minuten
Duur activiteit	45 minuten



Wat heb je nodig?

- Keukenmachine of staafmixer
- (Beslag)kom
- Lepel
- 1 Schaaltje voor het mengsel
- 1 Schaaltje voor de topping
- 1 Schaaltje met water
- Plat bord
- Lange satéprikkers

Ingrediënten: voor ongeveer 8 Balletjes

- 180 Gram gedroogd fruit naar keuze (bijv. abrikozen, appel en dadels)
- 75 Gram ongebrande noten naar keuze (bijv. hazelnoten of amandelen)
- 2 Eetlepels van een topping naar keuze (bijv. kokosrasp of sesamzaadjes)
- 1 Eetlepel kokosolie of 50 milliliter melk
- Optioneel: citroenrasp, pindakaas, vanille aroma, honing, havermout

Vorbereiding

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

Kies welke smaakcombinaties je wilt maken:

Je kunt oneindig veel smaakcombinaties maken, maar welke smaken gaan nu goed samen? Om je een beetje op weg te helpen hebben we hier een aantal combinaties voor je op een rijtje gezet:

- Abrikozen, amandelen, kokosolie, kokosrasp
- Dadels, vijgen, hazelnoten, citroenrasp, kokosolie, sesamzaadjes
- Appel, dadels, walnoten, havermout, kaneel, honing
- Banaan, dadels, havermout, kaneel, honing of kokosolie
- Abrikozen, vijgen, honing, amandelen
- Pruimen, dadels, abrikozen, amandelen
- Vijgen, dadels, pindakaas, kokosmelk, havermout, vanille aroma, sesamzaadjes of kokosrasp
- Mango, dadels, amandelen, kokosolie, kokosrasp

Je kunt ook ingrediënten weglaten, zoals bijvoorbeeld de topping van kokosrasp of sesamzaadjes

Stap in de kinderwereld!





Let op! De genoemde ingrediënten zijn voorbeelden, je kunt hierin je eigen keuzes maken en smaken met elkaar combineren die jij lekker vindt.

Aan de slag!

1. Doe het gedroogde fruit, de noten en één eetlepel kokosolie in de keukenmachine of in een kom als je werkt met een staafmixer.
2. Maal vervolgens de ingrediënten fijn tot je een plakkerig mengsel hebt.
3. Schep het mengsel met een lepel in een schaalte.
4. Was eventueel de kom af als je nog een ander fruitmengsel gaat maken.
5. Maak je vingers een beetje nat met het water uit het andere schaalte. Door je vingers nat te maken voordat je een balletje gaat rollen, blijft het mengsel niet aan je vingers plakken.
6. Rol van het mengsel een balletje ongeveer zo groot als een kleine walnoot.
7. Als je ervoor kiest om een topping te gebruiken, doe je de gekozen topping in een schaalte en rol je hier het balletje doorheen. De topping zal aan het balletje blijven plakken.
8. Leg het satéballetje even op een plat bord neer tot je klaar bent.
9. Prik vervolgens 3 á 4 balletjes aan een lange satéprikker.
10. Prik tussen de balletjes eventueel nog een stukje gedroogd fruit.
11. Leg de satéstokjes op een plat bord en zet ze voor ongeveer één uur in de koelkast om op te stijven.

Eet smakelijk!

