



Schattige Smoothies

Een heerlijke, gezonde smoothie als traktatie

Hoe schattig zijn deze kleurrijke smoothies! En ze zijn nog gezond ook.

Soort activiteit	Koken
Doelgroep	1-4 jaar
Ontwikkelingsgebied	motorisch, cognitief
Vorbereidingstijd	5 minuten
Duur activiteit	30 minuten

Wat heb je nodig?

- Lijm
- Zwarte markeerstift
- Evt. wiebeloogjes
- Evt. gekleurd papier
- pompons
- Rietjes
- Blender
- Doorzichtige (plastic) bekere
- Gekleurd chenille draad
- Snijplank
- Mes



Ingrediënten per smoothie : voor het vullen van ongeveer 2 bekertjes per kleur

- **Roze**: 360 ml melk (amandelmelk of sojamelk), 300 gram (ingevroren) aardbeien.
- **Groen**: 360 ml melk (amandelmelk of sojamelk), 30 gr. spinazie, 1 banaan, 1 eetlepel honing.
- **Oranje**: 360 ml melk (amandelmelk of sojamelk), 2 wortelen, 150 gram (ingevroren) mango stukjes.
- **Geel**: 360 ml melk (amandelmelk of sojamelk), 300 gram (bevroren) mango stukjes.
- **Paars**: 360 ml melk (amandelmelk of sojamelk), 300 gram (bevroren) blauwe bessen.

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 versieren van de doorzichtige beker.
2. Plak pompons, chenille draad en eventueel plakoojjes op de beker.
3. Teken het mondje, de snorharen en evt. de ogen. Maak er zo een schattig konijntje van.
4. Eventueel kun je van gekleurd papier mooie oren voor je konijn maken.

Stap in de kinderwereld!





5. Zijn de bekers klaar? Dan ga je aan de slag met de smoothies.
6. Snijd het fruit voor de kleuren smoothies die jij gaat maken.
7. Doe melk en het (bevroren) fruit en evt. de rest van de ingrediënten in de blender. Nu kan de blender aan!
8. Vul de bekers met de smoothie en voeg 2 rietjes toe al oren van je konijntje!

Drink smakelijk!

Stap in de kinderwereld!

