

Vers fruit als ijsje

Benodigdheden: ijshoortje, vers (zomer)fruit en eventueel wat slagroom. Zorg ervoor dat je fruit niet te nat is anders worden de hoorntjes snel slap! Deze traktatie is een combinatie van gezond en minder gezond. Wil je hem nog gezonder maken maak dan een niet eetbaar hoorntje en sla de slagroom over.



Vlinder

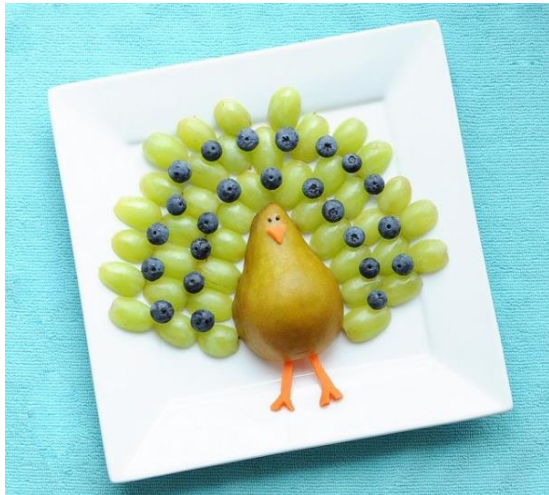


Benodigdheden: vershoudzakjes die je aan de bovenkant dicht kan ritsen, knijpers, stiften of verf om de knijpers mee te versieren, pijpenragers voor de voelspriet en vulling voor de zakjes. Hier kan allerlei soorten fruit in. Door elkaar voor twee dezelfde vleugels of apart voor verschillende vleugels. Denk bijvoorbeeld aan druiven, aardbeien, frambozen, bessen, stukjes appel, enz. Hiermee kun je heel

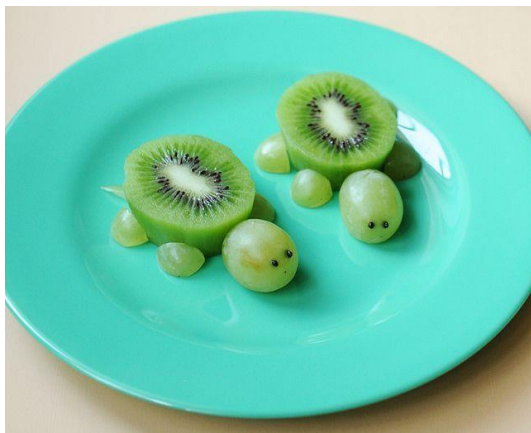
makkelijk een heel gezonde kindertraktaties maken. Voor een minder gezonder variant vul je de vleugels met minder gezonde dingen.

Pauw met druiven

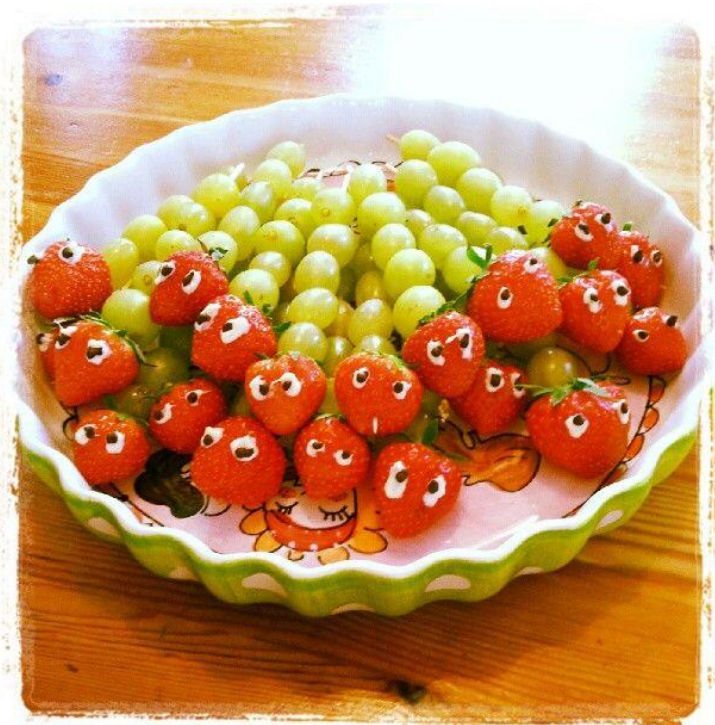
Als lijfje gebruikt je een halve peer, de veren bestaan uit druiven en blauwe bessen. Voor de snavel en de poten snij je stukjes van een wortel. Dit alles leg je netjes op een bordje en voila: een leuke en gezonde traktatie.



Schattig Schildpadje



Neem voor het lijfje een kiwi en voor de pootjes en het hoofdje druiven. Zo maak je heel snel een leuke en super gezonde traktatie.



Rupsen

Neem lange sate prikkers. Gebruik voor het hoofdje een aardbei (een snoeptomaatje kan ook) en voor het lijf een aantal druiven.

Patatzak met fruit

Draai van stevig papier een puntzak en vul deze met (uitgelekt) fruit. Je kan fruit van een soort nemen of de zakken vullen met gemengd fruit. Je kan ze zo groot of klein maken als je zelf wilt. Voorbereidingstijd is kort dus zo heb je in weinig tijd heel gezonde traktaties gemaakt.



Mandarijnen hoofd

Niet helemaal gezond.

Neem een aantal mandarijntjes en teken hier met stift een grappig gezichtje op. Steek bovenin een saté prikker en doe hier voor het hoedje een dropveter en een snoepje (of dropje) op.



Krokodil



Neem voor het lijf van de krokodil een komkommer en snij hier een hoofd uit. Voor de oogjes kun je ook kleine olijfjes ofzo gebruiken. Als je nog pootjes wil kun je hier bijvoorbeeld kleine augurkjes gebruiken.

Steek kleine sate prikkers gevuld met lekkernijen (kaas, coctailworstjes, komkommer, druifjes, stukjes ananas, etc) in zijn lijf. Zo heb je een grote traktatie gevuld met voor iedereen iets lekkers en gezonds.

Orca



Deze is voor creatieve mensen die netjes kunnen werken. Maar als je de handigheid te pakken hebt is hij wel prachtig!

Rupsen



Heel makkelijk met snoeptomaatjes en bolletjes mozzarella. Leg ze op groene blaadjes (bijv. spinazie) en het ziet er meteen heel feestelijk uit.

Schildpad va appel en druif



Snij een schijf van een groene appel (bijv. granny smith) en leg deze op een bordje. Voor de poten, staart en hoofd gebruik je druiven. Snij nog een paar plakjes van de druiven voor de "vlekken" op het schild.

Aangevreten appel



Hou je meestal niet van appels met wormen? Deze valt vast beter in de smaak ;-)

Neem een appel, maak er een gaatje in en steek in het gat een snoepwormpje.

Duizendpoot



Kook een ei totdat het dooier stevig en hard is. Snij het ei in plakjes en leg het op. Maak van de overgebleven stukjes ei de pootjes.

Druiven rupsje



Rij op een sateprikker een aantal druiven. Maak op de eerste druif een gezichtje en je rij druiven veranderd meteen in een rups!



Schil het grootste deel van een mandarijntje. Laat een strook zitten en snij hier oortjes uit. Maak een gezichtje en klaar!



Frietjes !!

Neem een puntzak die ook voor frietjes wordt gebruikt en ook een frietjes vorkje. Vul de zak met reepjes gekleurde paprika voor een feestelijk effect of alleen met gele paprika voor een iets realistischer effect.

Krabbetjes



Hartjes



Snij van verschillende soorten fruit hartjes uit en prik deze op een stokje. Met een "bosje" stokjes ziet dit er heel feestelijk uit.

Race monsters



Snij partjes appel met een beetje rechte kant. Prik op twee saté stokjes de druiven voor de wielen.

Palmboom



Een banaan voor de stam en reepjes kiwi voor de bladeren. Serveer op een leuk gekleurd bordje.

Bloem



Bleekselderij voor de steel en blaadjes, plakjes aardbei voor de bloemblaadjes en bessen voor het hart van de bloem. Wie wordt daar nou niet vrolijk van?





Fruit spiesje

Fruit spiesjes kan op allerlei manieren. Ergens in geprikt of gewoon naast elkaar op een bordje. Neem veel verschillend fruit voor een kleurig effect of juist fruit in een kleur.

Let er wel op dat je dit niet te lang van te voren kunt maken ivm uitdrogen en verkleuren