

Gezond 'patatje met'

Een patatje gemaakt van mango en dip van kokosyoghurt en honing. Leuk om uit te delen in echte friet bakjes.

Wat heb je nodig? (3-4 stuks)

- 2 rijpe mango's
- 200 ml kokosyoghurt*
- Scheutje honing of agave siroop

Materialen

- Friet bakjes



Hoe maak je de traktatie?

1. Snijd de mango's in friet form en leg deze in de bakjes.
2. Maak de 'mayonaise' van kokosyoghurt en een scheutje honing.
3. Je kunt de kokosyoghurt met honing nog even in de koelkast laten opstijven zodat het net wat steviger wordt.

*Wil je een iets minder gezonde variant maken? Dan kun je ook kiezen voor zelf geklopte slagroom.

Vlinder traktatie

Deze leuke vlinders kun je met van alles maken. Denk aan verschillende soorten fruit, rozijntjes of popcorn.

Wat heb je nodig?

- Popcorn
- Druiven
- Rozijnen

Materialen

- Knijpers
- Pijpenragertje (bij Xenos of Hema)
- Wiebeloogjes (bij Xenos of Hema)
- Zakjes met druk sluiting
- Verf, glitter, stiften



Hoe maak je de traktatie?

1. Versier de knijpers.
2. Klem de pijpenrager in de knijper en vorm de voelsprietten.
3. Zet de knijper in het midden en vul beide vleugels voor de helft. Sluit het zakje en haal de knijper er even af. Draai het in het midden 360 graden. Zet de knijper nu op het gedraaide gedeelte en plak de oogjes op de knijper.
4. Veel plezier met trakteren!

Watermeloen lolly

Een simpele traktatie die veel kinderen heel erg leuk en lekker vinden! Vooral in de zomer een grote hit.

Wat heb je nodig? (15-20 stuks)

- 1 watermeloen
- 100 gram pure chocolade
- Disco dip om te versieren

Materialen

- Bakpapier
- Houten ijsstokjes (Action)



Hoe maak je de traktatie?

1. Snijd de watermeloen eerst in grote ronde plakken en snijd er daarna pizza puntjes van. Duw er een ijsstokje in.
2. Smelt de pure chocolade langzaam in een pannetje. Schep vervolgens in een kommetje.
3. Zet een groot bord klaar met een velletje bakpapier.
4. Dip de watermeloen puntjes in de gesmolten chocolade en versier met de disco dip.
5. Leg op het bord en laat hard worden in de koelkast.

Appel monsters

Deze leuke monsters maak je van schijfjes appel en plak je aan elkaar met 100% pindakaas.

Wat heb je nodig? (8-10 stuks)

- 4 groene appels
- 100% pindakaas
- 5-10 aardbeien
- Yoghurt rozijntjes

Materialen

- Oogjes (Hema of Action)



Hoe maak je de traktatie?

1. Snijd de appels in 4-6 parten. Maak een mond door een stukje uit te snijden.
2. Besmeer de mond met pindakaas en plak hier een tong op van een schijfje aardbei. Maak de tanden met de yoghurt rozijntjes.
3. De oogjes plak je ook vast met een beetje pindakaas.

Gezonde donuts

We gebruiken natuurlijke kleurstoffen om de roomkaas te kleuren. Dit recept is voor ongeveer 10-12 donuts.

Wat heb je nodig?

- 4 appels
- 200 gram roomkaas
- 100 gram kokosyoghurt
- 1 el bietensap
- 1 el wortelsap
- Mespuntje kurkuma
- Honing, naar smaak

Extra: Gekleurde hagel voor de versiering.



Hoe maak je de traktatie?

1. Verwijder het klokhuis met een appelboor.
2. Snijd ronde plakken van ca. 1 cm dik.
3. Zet drie bakjes klaar, twee met roomkaas en een met de kokosyoghurt. Meng het bieten- en wortelsap met de roomkaas en de kurkuma met de kokosyoghurt.
4. Verdeel over de appelplakken en versier met de gekleurde hagel.