

FRUITDAG

Op **woensdag** is het fruitdag.

Ieder kind brengt op woensdag fruit mee van thuis en kan dit tijdens de speeltijd opeten.

Ook leerkrachten en directie doen mee, woensdag is fruitdag voor iedereen.

Uiteraard kan uw kind ook op andere dagen fruit meebrengen naar school.



FEEST GEZOND – enkele tips

bevroren banaan

Snijd de banaan door de helft. Duw er een lolly of ijsstokje in. Dip de banaan in sinaasappelsap of chocolade en sprenkel er nootjes over. Laat de banaan dan in de diepvries bevriezen.

bevroren fruit salade

Het meeste fruit krijgt een andere smaak als het bevroren is. Doe druiven, stukjes banaan en diverse soorten bessen in kleine bekertjes en zet in diepvries.

bananenkoekjes

Maal droge koekjes in een plastic zakje tot poeder. Maak schijfjes van de banaan, doe deze in het zakje en schudden totdat ze bedekt zijn.

Een ander idee is om bananenschijfjes in de chocolade te dopen en dan in te vriezen.

fruitkebabs

Doe wat verschillende stukken fruit aan een satéprikker. Koud serveren!

Je kan ook stukken appel en peer aan een satéprikker rijgen en deze grillen. Besprenkelen met citroensap, nootmuskaat en suiker en warm serveren. Je kan hier eventueel ook wat gedroogd fruit aan toevoegen zoals pruimen of abrikozen.

bietensalade

Schil en rasp de bieten. Pel en snij de ui en knoflook in stukjes. Verwarm de olie in een koekenpan en doe de ui en knoflook in de pan. Doe de bietjes erbij. Laat alles afkoelen. Meng de yoghurt met de citroensap, peper en zout. Doe de yoghurtsaus door de bieten. Strooi wat peterselie erover heen.

knapperige wrap met groenten

Schil de wortelen en rasp ze. Als je een keukenmachine hebt, kun je die ook gebruiken. Was de broccoli en de bloemkool. Snij de ui. Doe de geraspte wortel in een saladeschaal. Meng dan de roosjes broccoli en bloemkool en de gesneden ui erdoor. Was de tomaat, paprika en courgette en snij ze in stukjes. Mix ze met de andere groente in de schaal. Goed omscheppen. Leg een beetje sla op de tortilla's. Vul de tortilla's met de groentemix en rol ze op. Strooi er wat kaas over.



gegrilde maïskolf

Snijd de maïskolven in stukjes. Kook ze in water met wat suiker in ongeveer 10 minuten gaar. Rijg ze aan satéprikkers en bestrijk ze met een beetje boter of margarine. Laat de stukken maïskolf onder grill mooi lichtbruin van kleur worden.