SAMEN MAKEN

VANAF 1 JAAR

30 MIN.

Welke vriendjes leven allemaal in de moestuin? Met behulp van dit recept maak je samen met de kinderen moestuinvriendjes waarvan ze lekker én gezond kunnen smullen!

Ingrediënten voor 10st.

- 5 mini komkommers
- 1 appel
- 1 kiwi
- 8 kleine druiven
- 9 kerstomaatjes
- Eén, of meerdere, spread naar keuze*
- 20 rozijnen

* De keuze is natuurlijk reuze. Varieer met Madaga's Groentjespret, zuivelspread, hüttenkäse, 100% pindakaas of zoutarme hummus.

Benodigdheden

- Lepel
- Mes
- Snijplank

Moestuinvriendjes

Voorbereiding

- Verzamel dan alle ingrediënten en benodigdheden en laat je keukenhulp(jes) zien waarmee de moestuinvriendjes worden gemaakt.
- Was al het fruit en groente en snijd de appel en kiwi in plakjes voor het slakkenhuis.
- Snijd de komkommers in de lengte door de helft en schraap de zaadlijster uit de komkommer
- Laat je keukenhulp(jes) een spread kiezen en smeer deze met lepel in de komkommer.

Bereiden

- Geef elk kindje een komkommerlijfje met spread.
- Maak daarop moestuinrupsjes door rijtjes te maken van de druiven en tomaatjes. Laat je keukenhulpje ook een moestuindiertje in elkaar zetten!
- Maak moestuinslakjes door een plakje appel of kiwi rechtop in de spread te steken. Ook hierbij kan je keukenhulpje helpen!
- Geef de moestuinvriendjes oogjes door 2 rozijnen in de spread te drukken.
- Zet de kinderen op de foto met de vriendjes en... smullen maar!

INSPIRATIE

Madaga

Hapje voor hapje verliefd op écht eten

Van smaakontwikkeling maken wij een avontuur

Deel jullie creaties en tag ons!
#smaakontwikkelingsavontuur

madaga_kindervoeding