

# HIEPERDEPIEP HOERA!

Er is er een jarig. En dat vieren wij! 16 leuke en gezonde traktatie-ideeën.





### GA VOOR GROEN-TIP!

Laat de kinderen zien waar het eten vandaan komt. Trakteer bijvoorbeeld op zelfgeplukte appels of peren en laat je kind vertellen waar hij ze heeft geplukt, met een foto en de groeten van de boer. Of ga met het kinderfeestje naar de boer toe.

voor 30 traktaties /  
80 kcal per stuk

*15 groene appels*

*15 rode appels*

*30 satéprikkers of andere lange prikkers  
gekleurd lint*

1. Was de appels en maak ze droog. Snijd de appels in plakken.
2. Stapel de appels afwisselend met een groene en een rode plak op en zet ze vast met een prikker.
3. Knoop een lintje bovenaan de prikker.
4. Leg de appels voorzichtig in een mand of op een groot dienblad.
5. Je kunt de zebra appel eventueel de avond ervoor al klaarmaken. Bewaar de appels dan wel afgedekt in de koelkast. Het toevoegen van een beetje citroensap voorkomt verkleuring van het fruit.

## TRAKTEREN: PANNENKOEKSPIESJES MET FRUIT



voor 30 traktaties /  
70 kcal per stuk

225 gram volkorenmeel  
3 eieren  
600 ml halfvolle melk  
olijfolie  
½ meloen, in 30 blokjes  
30 aardbeien  
4 kiwi's geschild en elk in 8 stukken  
30 satéprikkers  
gekleurd cadeaulint,  
eventueel naamkaartjes,  
dienblad of ½ meloen of kool  
met aluminiumfolie

1. Meng het volkorenmeel met de eieren en de melk tot een beslag.
2. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak 12 pannenkoeken van het beslag.
3. Laat de pannenkoeken afkoelen, rol ze op en snijd ze in 5 rolletjes.
4. Neem een satéprikker en prik er een rolletje, een stukje meloen, een aardbei, een rolletje en een stuk kiwi aan.
5. Krul het cadeaulint met een schaar.
6. Leg de prikkers op een dienblad.
7. Je kunt de spiesjes eventueel de avond ervoor al klaarmaken. Bewaar ze dan afgedekt in de koelkast. Het toevoegen van een beetje citroensap aan het fruit voorkomt verkleuring.



### GA VOOR GROEN-TIP!

Wil je iets doen voor de natuur of het milieu? Koop dan biologische groente en fruit of met het Milieukeur.

voor 30 traktaties /  
60 of 25 kcal per stuk

*30 kleine appels of mandarijnen*  
*30 grote, witte, papieren servetten*  
*gekleurd cadeaulint*  
*naamkaartjes*  
*zwarte viltstift*  
*rieten mand*

1. Was de appels en droog ze met een schone theedoek.
2. Wikkel een uitgevouwen wit servet omheen.
3. Maak het servet aan de onderkant van het fruit vast met cadeaulint. Bevestig er een naamkaartje aan met de naam en leeftijd van je kind en krul het cadeaulint met een schaar op.
4. Teken met een zwarte viltstift twee oogjes op het servet.
5. Leg de spookjes in de mand.

### VARIATIE:

- Hang de spookjes aan een paraplu of stok. Gebruik wit garen of onzichtbaar visserstouw.



**BEWAAR TIP:**

Bananen zijn gevoelig voor kou.  
Bewaar ze op een droge, koele, donkere  
plek, maar niet in de koelkast.

voor 30 traktaties /  
60 kcal per stuk

15 bananen  
1 bak druiven  
zwarte viltstift  
8 servetjes

Halveer de bananen.

**DOLFIJN:**

1. Was de druiven.
2. Snijd de steel van de banaan een stukje in.
3. Teken er oogjes voor de dolfinen op.
4. Schuif een druif in de ingesneden steel.
5. Doe een paar druifjes in bakjes of bekertje en plaats de halve banaan erin.

**PIRAAT:**

1. Teken op de andere helft van de bananen een mond, oog, en ooglapjes voor de piraat.
2. Knip de servetjes in tweeën en knoop ze om de bananen.



voor 30 traktaties /  
20 kcal per stuk

30 kartonnen bekers  
plakband  
3 rode paprika's  
1 grote komkommer  
½ bos wortelen

1. Maak de groente schoon. Halveer de paprika's, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd de paprika's in lange dunne repen. Maak de komkommer schoon, halveer hem over de lengte en lepel het zaad eruit. Snijd de komkommer in lange dunne repen. Schrap de wortels schoon en snijd ze in lange dunne repen.
2. Vul elk zakje met repen paprika, komkommer en wortel.
3. Steek er nog een vrolijk potlood tussen als cadeautje.
4. Geef er eventueel een dipsausje bij (gemaakt van 4 eetlepels slasaus, 4 eetlepels magere yoghurt en 2 eetlepels tomatenketchup).
5. Je kunt de Groentefrietjes eventueel de avond ervoor al klaarmaken. Bewaar ze dan afgedekt in de koelkast.

### VARIATIE:

- Je kunt natuurlijk ook bleekselderij, rettich of andere groenten naar smaak gebruiken.
- Schrijf de naam en leeftijd van je kind op omgekeerde feestmutsjes en gebruik deze als zakjes.

## TRAKTEREN: 'ZOMER IN JE BOL'-COCKTAIL



### GA VOOR GROEN-TIP!

Kies voor kartonnen bekertjes van gerecycled materiaal in de plaats van plastic bekertjes.

voor 30 traktaties / 40 kcal per stuk

*¼ galiameleen*

*schijf watermeloen*

*2 blikjes ananasstukjes of ¼ verse ananas*

*2 appels*

*30 aardbeien*

*250 gram pitloze druiven*

*30 bekertjes of schaaltes*

*30 gekleurde plastic vorkjes*

1. Maak het fruit schoon en snijd het eventueel in blokjes.
2. Vul de bekertjes met fruit en steek er een vorkje in.
3. Je kunt de fruitsalade eventueel de avond ervoor al klaarmaken. Bewaar hem dan afgedekt in de koelkast. Het toevoegen van een beetje citroensap voorkomt verkleuring van het fruit.



voor 30 traktaties /  
80 kcal per stuk

*30 appels*

*30 vellen gekleurd knutselkarton*

*zwarte viltstift*

*nietmachine*

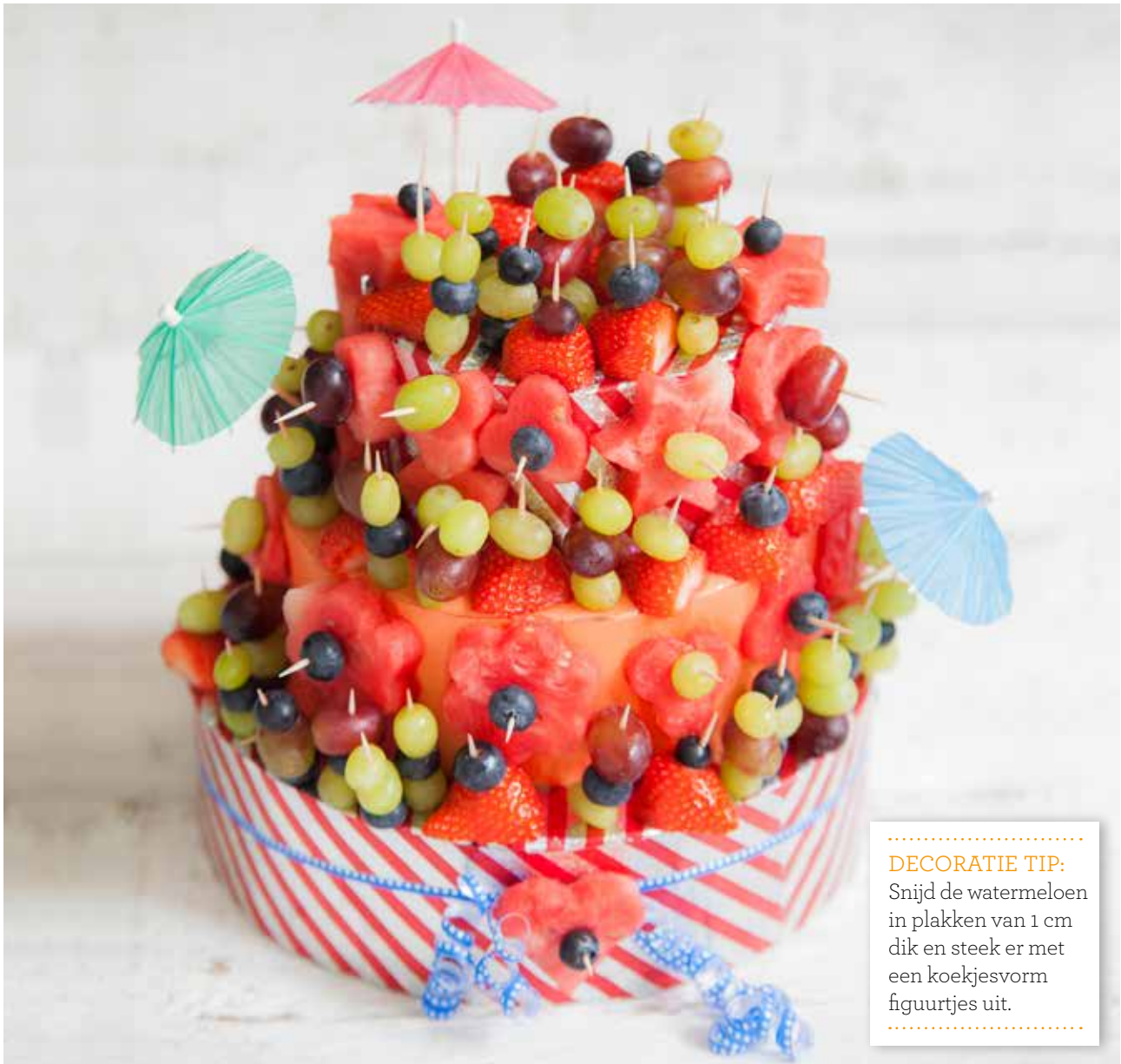
*eventueel een paar vellen*

*gekleurd papier*

*lijm*

1. Teken op een vel knutselkarton een vis. Knip deze uit en gebruik deze als mal om op hetzelfde karton nog een tweede vis te tekenen en uit te knippen.
2. Teken met een viltstift de ogen op de vis en schrijf eventueel de naam en leeftijd van je kind op de staartvin.
3. Knip in het midden van de vis een rondje uit dat iets kleiner is dan de appel. Hij kan er dus niet doorheen, maar steekt wel een beetje uit.
4. Was de appels en droog ze met een schone theedoek. Vouw beide vissen om de appel en niet de vis dicht bij de kop, boven en onder de appel en bij de staartvin, zodat de appel geen kant meer op kan.
5. Knip eventueel vinnen uit het gekleurd papier en plak deze op de vis.





**DECORATIE TIP:**  
Snijd de watermeloen in plakken van 1 cm dik en steek er met een koekjesvorm figuurtjes uit.

Voor 30-40 traktaties / 10 kcal per portie

*één of meer ronde schijven van piepschuim  
(verschillende groottes, kant en klaar verkrijgbaar  
bij hobbywinkels)*

*inpakpapier of gekleurde folie*

*30-40 cocktailprikkers*

*30 aardbeien, 30 blauwe en 30 witte druiven,*

*1 kleine watermeloen, 1 bakje blauwe bessen*

*Of 60-80 stukjes groente (bv. snoeptomaatjes*

*en plakjes komkommer)*

1. Maak een namaaktaart in 1 of meer lagen. Gebruik hiervoor vormen van piepschuim en verpak ze in inpakpapier of gekleurde folie.
2. Prik aan cocktailprikkers of andere prikkers 2 stukjes fruit (of groente) en steek ze in de taart. Ga zo door tot de taart vol zit.
3. Je kunt de taart eventueel de avond ervoor al klaarmaken. Bewaar hem dan afgedekt in de koelkast. Het toevoegen van een beetje citroensap voorkomt verkleuring van het fruit.



voor 30 traktaties /  
20 kcal per portie

*½ kool*

*plastic folie*

*30 aardbeien*

*30 blokjes meloen*

*30 stukjes ananas*

*30 druiven*

*30 partjes mandarijn*

*30 satéprikkers*

1. Verpak de halve kool in plastic folie.
2. Prik verschillende stukjes fruit aan satéprikkers.
3. Steek vervolgens de prikkers in de kool en zet die op een mooie schaal of dienblad.
4. Je kunt de prikkers eventueel de avond ervoor al klaarmaken. Bewaar ze dan afgedekt in de koelkast. Het toevoegen van een beetje citroensap voorkomt verkleuring van het fruit.

### VARIATIE:

- *Gebruik fruit van het seizoen.\**
- *Doe er een stukje gedroogd fruit tussen zoals een half abrikoosje, een gedroogde kers of een halve dadel.*

*\* Ga voor meer informatie over seizoensfruit naar [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)*



voor 30 traktaties /  
45 kcal per stuk

*30 houten knijpers*

*30 stukjes chenilledraad van ongeveer 10 cm  
(dit zijn pijpenragers, verkrijgbaar bij  
o.a. knutselwinkels, Hema)*

*viltstift op waterbasis in een kleur passend  
bij chenilledraad*

*1 zwarte stift*

*750 gram blauwe en witte druiven*

*30 matze volkoren crackers (50 gram totaal)*

*30 kleine plastic zakjes met zijsluiting*

1. Kleur de knijpers met de viltstift.
2. Teken met de zwarte stift twee oogjes op de knijper.
3. Was de druiven en dep ze droog. Snijd eventueel doormidden.
4. Breek de crackers in stukjes.
5. Vul het zakje eerst aan de kant met de druiven, 'zip' het zakje voor de helft dicht en draai de chenille er om heen.
6. Vorm de voelsprietten door de uiteindes van de draad naar binnen te rollen.
7. Vul de andere helft met de stukjes cracker en sluit het zakje.
8. Klem de wasknijper op het zakje.
9. Je kunt de vlinders eventueel de avond ervoor al klaarmaken. Heb je de druiven gesneden? Bewaar de traktatie dan in de koelkast.



voor 30 traktaties /  
50 kcal per stuk

15 eieren

10 eetlepels halfvolle melk

10 eetlepels geraspte 30 + kaas

2 paprika's

2 bosuitjes

muffinbakvorm

30 papieren cakevormpjes

1. Warm de oven voor op 180 °C.
2. Plaats de cakevormpjes in de muffinvorm.
3. Klop de eieren met de melk los. Klop er de geraspte kaas door.
4. Vul iedere vorm met blokjes paprika en ringetjes bosui en verdeel het eimengsel erover.
5. Bak de cupcakes in 15-20 minuten in de oven gaar en goudbruin. Laat ze iets afkoelen voor je ze uit de vorm haalt.

## TRAKTEREN: HAVERMOUT-DADELKOEKJES



voor 30 traktaties /  
100 kcal per stuk

*100 gram geroosterde  
hazelnoten zonder zout  
250 gram gedroogde  
dadels  
2 rijpe bananen  
250 gram havermout  
5 eetlepels vloeibare  
margarine  
Bakpapier*

1. Hak de hazelnoten in de keukenmachine grof en neem ze uit de kom.
2. Verwijder de pit uit de dadels. Pureer de dadels met de keukenmachine.
3. Voeg de banaan in stukken toe en pureer kort.
4. Voeg dan de havermout en de margarine toe. Het moet een stevig, niet te plakkerig deeg zijn.
5. Meng er de noten door.
6. Laat het deeg afgedekt in de koelkast een half uur opstijven.
7. Warm de oven voor op 180 °C.
8. Bestrijk het bakblik met wat margarine.
9. Vorm van het deeg balletjes ter grootte van een walnoot en leg ze op de bakplaat. Druk ze een beetje platter.
10. Bak de koekjes in de hete oven in 15 - 18 minuten gaar en lichtbruin. Laat ze op de bakplaat afkoelen.



voor 30 traktaties /  
20 kcal per stuk

*30 stoepkrijtjes*

*1 rol cellofaan*

*gekleurd cadeaulint*

*paar vellen knutselkarton*

*plakband*

*paar sprieten chenilledraad*

*30 doosjes rozijntjes*

1. Pak een stoepkrijtje in met cellofaan en laat aan één kant van het stoepkrijtje het cellofaan uitsteken als achterkant van de vlinder.
2. Bind deze kant vast met een stuk cadeaulint.
3. Teken vlindervleugels op het knutselkarton, voor elk stoepkrijtje twee, en knip ze uit. Je kind kan de vleugels eventueel versieren of er op tekenen.
4. Schrijf de naam en leeftijd van je kind op een vleugel. Plak aan elke kant van het stoepkrijt een vleugel.
5. Knip twee stukken chenilledraad van 3 à 4 cm en plak deze aan de bovenkant van het stoepkrijt als voelsprietten.
6. Plak met plakband aan de onderkant van het stoepkrijt een doosje rozijntjes.



voor 30 traktaties /  
25 kcal per stuk

*4 vellen oranje karton  
30 paar knutseloogjes  
30 mandarijnen  
lijm  
watervaste stift*

1. Knip de staart en zij- en rugvinnen van oranje karton.
2. Plak op iedere mandarijn knutseloogjes.
3. Plak de staart en vinnen met een beetje lijm op de mandarijnen.
4. Teken met de stift een mondje onder de oogjes.



voor 30 traktaties /  
105 kcal per stuk

*75 gram hazelnoten*

*75 gram rozijnen*

*110 gram dadels, zonder pit*

*3 appels of 300 gram*

*appelmoes zonder suiker*

*300 gram havermout*

*75 gram zachte margarine  
(kuipje)*

*30 gram geschaafde*

*amandelen*

*bakpapier*

1. Hak de hazelnoten klein.
2. Was de rozijnen en laat ze goed uitlekken.
3. Pureer de dadels met een staafmixer of in de keukenmachine.
4. Was de appels en rasp ze. Meng dit direct door de gepureerde dadels.
5. Voeg de havermout, de margarine, de hazelnoten en de rozijnen toe en meng het met een lepel tot een deeg. Laat het deeg afgedekt een half uur in de koelkast opstijven.
6. Warm de oven voor op 170 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
7. Bestrooi het werkvlak met geschaafde amandelen. Druk hierop het deeg tot een platte rechthoekige lap. Bestrooi de bovenkant met de rest van de geschaafde amandelen. Snijd de lap in rechthoekjes en leg ze op de bakplaat.
8. Bak de flapjacks in circa 15 minuten gaar en lichtbruin. Laat ze iets afkoelen, neem ze van de bakplaat en laat ze op een rooster verder afkoelen.





voor 30 traktaties /  
35 kcal per stuk

*250 gram fruit, zoals  
roodfruit, mango (diepvries)  
750 ml halfvolle dikke  
yoghurt (beker)  
30 kartonnen bekertjes  
en ijsstokjes*

1. Laat het fruit iets ontdooien en pureer het met een staafmixer of in de keukenmachine.
2. Meng er de yoghurt door.
3. Vul de bekertjes en zet ze een uur in de diepvries. Na een uur haal je ze eruit en doe je het stokje erin. Vervolgens zet je de bekertjes nog 3 uur in de diepvries.