



Healthy Lion

We maken een gezonde variant van het bekende Lion-snoepje

Kennen jullie het Lion-snoepje? Een heerlijk tussendoortje met chocolade, crunchy stukjes en caramél. Wij maken hier de gezonde variant van!

Duratie	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: n.v.t
Ontwikkelingsgebied	: Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

Voor een portie voor 4 personen heb je het volgende nodig

- 75 gram pure chocolade
- 50 gram honing
- 50 gram pindakaas
- 30 gram hazelnoten
- 2 rijstwafels
- kleine ovenschaal of laag bakblik (voor het maken van brownies bijvoorbeeld)
- lepel
- snijplank
- 2 bakjes om alles in te mengen
- mes om de hazelnoten mee te snijden
- pannetje
- fornuis
- vriezer

Wat gaan we doen?

Jullie kennen de welbekende chocolade-snack Lion vast wel! Superlekker met chocolade, crunchy stukjes en caramél. Wat wel jammer is, is dat daar heel veel suikers inzitten en dit dus niet zo gezond is. Hier hebben wij wat op bedacht! De healthy (gezonde) lion! We maken dit met pure chocolade, rijstwafels en stukjes hazelnoot. Door er wat honing aan toe te voegen maken we het lekker zoet. Makkelijk om te maken en heerlijk om op te eten!

Hoe betrek je de kinderen bij deze activiteit?

Samen in de keuken bezig zijn is natuurlijk hartstikke leuk! Grijp de mogelijkheid aan om écht samen een lekker tussendoortje te maken, zonder dat je zelf (te) veel voorbereid. Het is juist heel erg belangrijk en leerzaam voor kinderen om actief deel te nemen aan activiteiten, zodat ze het écht zelf hebben gemaakt. Bovendien zorgt dit voor voldoende gespreksstof! Vraag de kinderen bijvoorbeeld: "Hebben jullie eerder al eens iets zelf gemaakt? Bakken jullie alleen tijdens speciale gelegenheden of ook op 'gewone' momenten? Wat vinden jullie lekker om te maken? Wat moest je toen doen? Wat had je nodig?" Enzovoort.

Betrek de kinderen bij het gehele proces: de voorbereiding, uitvoering en de afsluiting. Laat ze helpen met boodschappen doen en/of het verzamelen van de benodigdheden, praat met elkaar over de ingrediënten die er in zullen komen. Laat hen tussendoor even proeven en benoem de ingrediënten die er in gaan. Helpen met opruimen en afwassen hoort er natuurlijk ook gewoon bij! Super gezellig en leerzaam.





Laten we gaan beginnen!

- Smelt de pure chocolade in een pannetje op laag vuur. Blijf goed roeren, zodat de chocolade niet aan de bodem blijft plakken.
- Als alle chocolade gesmolten is, verdeel je iets minder dan de helft van de chocolade over de bodem van de ovenschaal of het bakblik. Zet dit vervolgens even in de vriezer, zodat de chocolade weer goed hard kan worden.
- Hak de hazelnoten voorzichtig in lekker kleine stukjes en maak de rijstwafels fijn. Je kunt de rijstwafels fijnmaken door ze met je handen in kleine stukjes te breken.
- Vervolgens meng je de honing met de pindakaas. Hierna roer je de stukjes hazelnoot en de stukjes rijstwafel er ook doorheen.
- Nu is het tijd om dit mengsel over de chocolade te verdelen die je net in de vriezer hebt gezet. Zorg ervoor dat het overal even dik op wordt gesmeerd en druk het goed aan.
- Zet het weer even in de vriezer, zodat de bovenkant ook goed hard kan worden. Na ongeveer 10 minuten weet je zeker dat het goed is uitgehard.
- Als je het wilt gaan eten kun je de zijkanten van het grote geheel eerst heel voorzichtig los proberen te snijden met een (bestek)mес. Vervolgens kun je proberen om de onderkant voorzichtig los te maken van de bodem. Dit doe je door hier- en daar even kort met het (bestek)mес onder de bodem de duwen. Zodra het plakkaat loslaat kun je het in stukjes snijden. Eet smakelijk!



Bron:

- <http://petraruns.nl/healthy-lion/>

