



Gezonde slush puppies

Met gezonde ingrediënten zelf slush puppies maken

Al eens ooit zelf slush puppies gemaakt? Het is echt super simpel en veel gezonder dan de variant van de ijssalon of de kermis. Maak de drankjes af met een kleurrijk rietje en je hebt een super vrolijk en lekker drankje.

Duratie	:	30 minuten
Vorbereidingstijd	:	n.v.t
Ontwikkeling	:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cognitieve ontwikkeling: Kleuren en vormen ▪ Motorische ontwikkeling: Fijne motoriek, Sensomotorische ontwikkeling ▪ Taalontwikkeling: Mondelinge taalontwikkeling
Doelgroep	:	Peuter (2 tot 4 jaar), Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	:	Eten en drinken
Groepsgrootte	:	Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- Bekers of glazen
- Rietjes
- Vork
- Lepel
- Zak of bakken met ijsblokjes
- Blender (niet noodzakelijk) of deegroller
- Appel
- Blauwe bessen
- Aardbeien
- Frambozen
- Honing
- Mango
- Sinaasappels
- Snijplank
- Messen
- Eventueel een keukenweegschaal
- Theedoek

Ontwikkelingsgebieden stimuleren

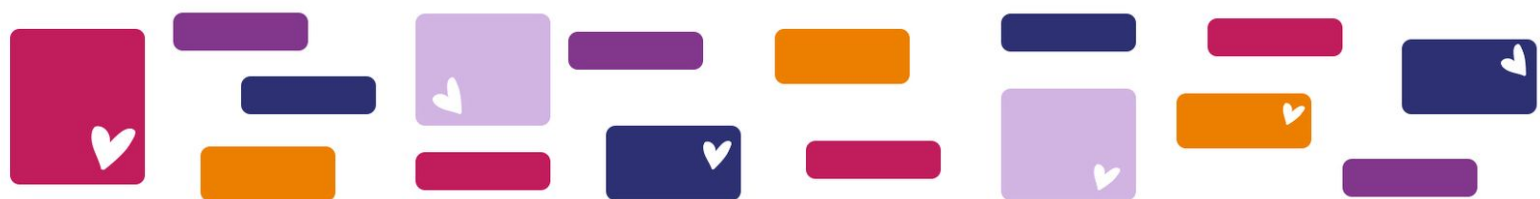
Met de **fijne motoriek** snijdt het kind fruit in kleine stukjes. Proef de verschillende smaken van het fruit (**sensomotorische ontwikkeling**) en benoem samen de verschillende kleuren en de namen van het fruit. Zo stimuleer je zowel de **cognitieve ontwikkeling** als de **mondelijke taalontwikkeling**.

Wat gaan we doen?

We gaan zelf slush puppies maken! Deze variant is veel gezonder dan de variant van de ijssalon of de kermis, maar ziet er net zo vrolijk uit! Het is een leuke manier om kids hun portie fruit te geven.

Kijk dit leuke filmpje ter inspiratie:

- https://www.youtube.com/watch?v=R_CbpND2ogA





Aan de slag!

Kies 1 van de 3 kleurige slush puppies of maak ze misschien wel allemaal!

Met blender:

- Was, schil en snijd het fruit (laat peuters met een bot mes snijden)
- Doe de fruitstukjes in een blender en mix deze samen met de ijsblokjes (10-15 per glas) totdat de ijsblokjes crush zijn geworden en het geheel goed genoeg gemengd is.
- Schenk de slush puppy in een glas of beker en serveer met een rietje.

OF

Zonder blender:

- Was, schil en snijd het fruit (laat peuters met een bot mes snijden)
- Prak het fruit net zo lang fijn totdat het sap is geworden.
- Verpulver de ijsblokjes (10-15 per glas) door ze in een theedoek te leggen en met een deegroller kapot te rollen.
- Wanneer de ijsblokjes klein genoeg zijn, doe je deze in een glas en schenk je het fruitsap erbij. Goed roeren, rietje erin en klaar is je slush puppy!

1. Paars (voor 1 slush puppy):

- 1 appel
- 30 gram blauwe bessen

2. Rood (voor 1 slush puppy):

- 250 gram aardbeien
- handje frambozen
- een kneepje honing

3. Oranje (voor 1 slush puppy):

- een halve mango
- 3 sinaasappels

Enjoy!





Variaties:

- Wil je er echt een feest van maken? Maak dan een variant met verschillende kleuren door elkaar. Je kunt natuurlijk ook andere soorten fruit gebruiken om nog meer verschillende slush puppies te creëren.
- Maak in plaats van een slush puppy een gezond fruitijsje. Je gebruikt dezelfde ingrediënten, alleen vries je het sap dan in ijsvormpjes in.



Tips:

- Verzin een naam voor jouw eigen slush puppy en maak je eigen etiket!
- Deze activiteit sluit ook goed aan bij het thema 'Hip Holland Hip'.

