

# RECEPT VOOR EN MET KINDEREN VAN DE LAGERE SCHOOL

Een recept uit



## WAAR KUNNEN KINDEREN BIJ HELPEN?

- Alle ingrediënten helpen klaarzetten.
- Aardbeien en bramen wassen en pletten.
- Fruitmoes mengen met yoghurt.
- De appel in schijfjes en de peer in blokjes snijden.
- De noten grof stampen of hakken met een mes.
- De appeldonuts versieren.

## WETENSCHAPPELIJK EXPERIMENT IN DE KEUKEN

Neem twee schijfjes appel. Besprenkel het ene met citroensap en het andere niet. Laat ze even staan op het aanrecht. Zien de kinderen het (kleur)verschil? Vraag en vertel hoe dit komt. Er zitten stofjes – polyfenolen - in een appel (en ook in andere fruit- en groentesoorten) die makkelijk reageren met zuurstof (oxidatie). Als je een appel in stukken snijdt, komen deze stofjes in contact met zuurstof. Dat zorgt voor een bruine kleur. Besprenkelen met citroensap voorkomt dat. Citroensap bevat vitamine C, een antioxidant dat bruinkleuring voorkomt. Het gaat hier allemaal om gezonde stofjes. Een lichtjes bruin verkleurde appel is dus nog altijd lekker en gezond.

## APPEL DONUTS

**BEREIDINGSTIJD VOOR**

Ongeveer 15 min.  
8 donuts

### INGREDIËNTEN

- 2 appelen
- ½ peer
- een handvol rode besjes
- 2 el citroensap
- 100 g yoghurt
- 50 g aardbeien
- 50 g bramen
- 1 el geroosterde amandelschilfers
- 1 el gestampte of gehakte pecannoten

### BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de appelen in schijven van 1 cm en verwijder het klokhuis. Bedruppel met het citroensap om verkleuring tegen te gaan.
- Snijd de peer in kleine blokjes.
- Plet de aardbeien met een vork en meng de aardbeienmoes onder de helft van de yoghurt.
- Plet de bramen met een vork en meng ze onder de andere helft van de yoghurt.
- Verdeel de appelschijven in 2 groepjes.
- Besmeer de eerste groep met de aardbeienyoghurt en werk af met blokjes peer en gehakte pecannoten.
- Besmeer de tweede groep met bramenyoghurt en werk af met rode besjes en geroosterde amandelschilfers.

*In samenwerking met [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)*



**MEER INSPIRATIE EN KOOKTIPS**

[WWW.NICE-INFO.BE](http://WWW.NICE-INFO.BE)

> KINDVRIENDELIJKE RECEPTEN

> TOOL: KOKEN MET KINDEREN:  
EEN PRAKTISCHE LEIDRAAD