



# 10 Gezonde & betaalbare traktaties

KINDERCAMPUS TRIOMUNDO

## Inhoudsopgave

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Voorwoord.....            | 1  |
| Appeldonut.....           | 2  |
| Rupsje nooit genoeg ..... | 3  |
| Shaun het schaap .....    | 4  |
| Fruit festijn .....       | 5  |
| Pofspies .....            | 6  |
| DIY ijslolly's.....       | <b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b> |
| Fruit pizza.....          | 8  |
| Blondies.....             | 9  |
| Appeltje-eitje.....       | 10   |
| (ch)jippie.....           | 11   |

---

## Voorwoord

Beste lezer,

Op Kindercampus Triomundo streven wij ernaar om een gezonde school te zijn. Wij delen sinds dit schooljaar drie dagen in de week fruit uit in iedere klas. Het idee dat de school gezond is willen wij voortzetten in de traktaties. Als er namelijk in iedere klas gezonde traktaties worden meegebracht, wordt er al een grote sprong vooruit gemaakt.

Alle traktatie ideeën zijn berekend voor ongeveer 25 kinderen.

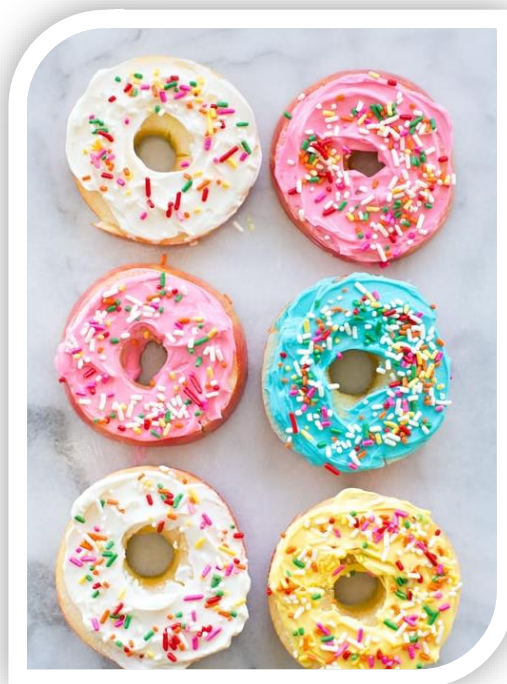
## Appeldonut

Totale kosten: €13,56

| Product                 | Hoeveelheid nodig | Winkel       | Kosten            |
|-------------------------|-------------------|--------------|-------------------|
| Grote appels            | 1 kg (6-7 stuks)  | Albert Heijn | €1,89 per kg      |
| Philadelphia Light      | 3 stuks           | Albert Heijn | €2,39 x 3 = €7,17 |
| Dr. Oetker kleurstoffen | 1 pakje           | Albert Heijn | €2,49             |
| Dr. Oetker unicorn mix  | 1 potje           | Albert Heijn | €1,99             |

Tips:

- Snijdt de appel in 4-5 gelijke stukken.
- Als je geen appelboor hebt kun je eerst de appel snijden en daarna het klokhuis verwijderen met de punt van een deegroller.
- Voor lactose-intolerantie kun je plantaardige roomkaas halen van Philadelphia (€2,99 voor 145 g)
- Voeg 2-4 druppels kleurstof toe aan de roomkaas



## Rupsje nooit genoeg

Totale kosten: €17,43

| Product              | Hoeveelheid nodig | Winkel       | Kosten            |
|----------------------|-------------------|--------------|-------------------|
| Aardbeien 250 g      | + - 400 g         | Albert Heijn | €3,49 x 2 = €6,98 |
| Druiven 500 g        | + - 1000 g        | Jumbo        | €2,69 x 2 = €5,38 |
| Eetbare suikeroogjes | 35 g              | Jumbo        | €3,32             |
| Satéprikkers         | 30 stuks          | Jumbo        | €1,75             |

Tip: plak de oogjes met een beetje chocoladepasta of glazuur.



## Shaun het schaap

Totale kosten: €2,19

| Product                        | Hoeveelheid nodig | Winkel | Kosten |
|--------------------------------|-------------------|--------|--------|
| Popcorn maïs<br>400 g          | 400 g             | Jumbo  | €1,70  |
| Boterhamzakken<br>1L 120 stuks | 20-30 stuks       | Jumbo  | €0,49  |

Tips:

- Voeg wat zout toe aan de popcorn in de pan.
- Maak de boterhamzakjes dicht met een knoopje. Draai het zakje om en plak met plakband Shaun het schaap op.
- Zoek op Pinterest "Shaun het schaap" voor het gezicht. Deze kun je printen en uitknippen.



## Fruit festijn

Totale kosten: € 18,45

| Product                   | Hoeveelheid nodig | Winkel       | Kosten            |
|---------------------------|-------------------|--------------|-------------------|
| Aardbeien 250 g           | + - 400 g         | Albert Heijn | €3,49 x 2 = €6,98 |
| Druiven 500 g             | 500 g             | Jumbo        | €2,69             |
| Rode bessen 125 g         | 125 g             | Albert Heijn | €2,99             |
| Ijsbekertjes (diepvries)  | 55 g              | Jumbo        | €1,79             |
| Cocktailprikkers 15 stuks | 20-30             | Jumbo        | €2,00 x 2 = €4,00 |

Tips: je kunt variëren in fruitsoorten & Als je het fruit wast, zorg er dan voor dat je ze goed droog maakt, anders worden de bakjes zacht.



## Pofspies

Totale kosten: €16,00

| Product                    | Hoeveelheid nodig | Winkel       | Kosten |
|----------------------------|-------------------|--------------|--------|
| Aardbeien 320 g            | 320 g             | Jumbo        | €4,39  |
| Druiven 250 g              | 250 g             | Jumbo        | €1,99  |
| Kiwi gold                  | 500 g             | Albert Heijn | €3,89  |
| Poffertjes familiezak 620g | 75 poffertjes     | Jumbo        | €3,99  |
| Satéprikkers               | 30 stuks          | Jumbo        | €1,75  |

Tip: gebruik 3-4 poffertjes per spies



## DIY-ijslolly's

Totale kosten: €18,34

| Product                                      | Hoeveelheid nodig | Winkel       | Kosten                       |
|--|-------------------|--------------|------------------------------|
| Zakje met aardbeien 1kg (bevoren)            | 2 kg              | Albert Heijn | €4,65 x 2 = € 9,30           |
| Doosje met frambozen (bevoren)               | 250 g             | Albert Heijn | €2,89                        |
| Sinaasappelsap                               | 1,5 L             | Jumbo        | €2,17                        |
| Huishoudelijke zelfsluitende wegwerp ijs 50x | 25                | Temu.com     | €3,98<br>(Gratis verzending) |

Tips:

- Je kunt variëren in het bevoren fruit.
- Gebruik een blender/sterke staafmixer
- Vul de ijslolly's en druk de lucht eruit. Zo voorkom je luchtbellen in het ijs.
- Zoek op Google Shopping "ijslolly zakjes".





## Fruit pizza

Totale kosten: €16,21

| Product                        | Hoeveelheid nodig | Winkel       | Kosten            |
|--------------------------------|-------------------|--------------|-------------------|
| Mini watermeloen               | 2 stuks           | Albert Heijn | €3,29 x 2 = €6,58 |
| Kiwi                           | 1 stuks           | Albert Heijn | +/- €0,45         |
| Fruitmix framboos & blauwe bes | 250 g             | Albert Heijn | €4,99             |
| Mandarijnen                    | 4 stuks           | Albert Heijn | €0,70             |
| Aardbeien 250 g                | 1 pak             | Albert Heijn | €3,49             |

Tips:

- Snijdt de zijkanten van de watermeloen eraf en snijdt 4 schijven uit de watermeloen. Uit elke schijf kun je 4 pizzapunten snijden (op het eind)
- Verpak elke pizzaschijf in aluminiumfolie. Stapel deze op elkaar. Zo kun je de traktatie gemakkelijk meenemen.



## Blondies

Totale kosten: €13,58

| Product                           | Hoeveelheid nodig | Winkel       | Kosten |
|-----------------------------------|-------------------|--------------|--------|
| Banaan                            | 2,5 stuk (500 g)  | Albert Heijn | €1,10  |
| Kokosbloesemsuiker                | 125 g             | Albert Heijn | €3,59  |
| AH appelmoes 0% suiker 360 g      | 300 g             | Albert Heijn | €0,99  |
| Dr. Oetker bourbon vanille suiker | 2 zakjes van 8 g  | Jumbo        | €2,27  |
| Molensteen Havermeel 500 g        | 275 g             | Albert Heijn | €2,59  |
| Dr. Oetker backin bakpoeder       | 8 g (half zakje)  | Albert Heijn | €0,85  |
| Chocodruppels puur 125 g          | 60 g              | Jumbo        | €2,19  |

### Bereidingswijze:

- Prak de banaan en meng deze met de appelmoes en vanille suiker
- Meng hier vervolgens de suiker, havermeel en bakpoeder doorheen.
  - Schep de chocodruppels er doorheen en verdeel het beslag over twee bakvormen/ovenshalen.
  - Bak de blondies voor 30 minuten op 170 graden.



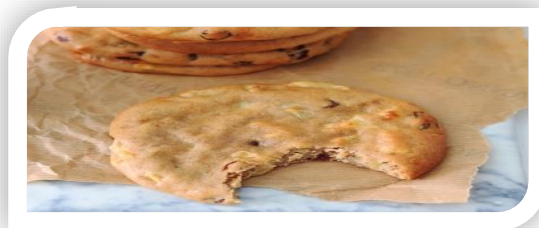
### Tip:

- Als je vanille extract thuis hebt staan, kun je 2 theelepels hiervan gebruiken in plaats van de vanillesuiker.
- Je kunt de blondies versieren met de chocodruppels.

## Appeltje-eitje

Totale kosten: €18,31

| Product                      | Hoeveelheid nodig | Winkel       | Kosten            |
|------------------------------|-------------------|--------------|-------------------|
| Tarwebloem 1kg               | 500 g             | Jumbo        | €0,89             |
| Kaneel 29 g                  | 10 tl             | Jumbo        | €1,89             |
| Citroen                      | 2 stuks           | Albert Heijn | €0,69 x 2 = €1,38 |
| Scharreleieren M             | 10 stuks          | Albert Heijn | €3,99             |
| La Place Ahornsiroop 189 ml  | 10 el             | Jumbo        | €4,99             |
| Backin bakpoeder             | 1 zakje (16 g)    | Jumbo        | €0,84             |
| AH appelmoes 0% suiker 710 g | 500 g             | Albert Heijn | €1,99             |
| Elstar appels                | 5 stuks (450 g)   | Albert Heijn | €0,95             |
| Sultana rozijnen 250 g       | 250 g             | Jumbo        | €1,39             |



### Bereidingswijze:

- Verwarm de oven op 175 graden. Zeef de bloem en voeg de kaneel en een snuffje zout. Roer dit mengsel met een vork.
- Rasp de schil (alleen het gele gedeelte) en roer dit ook door. Klop in een andere kom de eieren luchtig. Voeg dit daarna toe aan het beslag.
- Voeg de ahornsiroop, appelmoes en bakpoeder toe. Meng dit voorzichtig met Een spatel tot een luchtig beslag.
- Snijdt de appels in kleine vierkantjes en voeg deze samen met de rozijnen toe aan het beslag.
- Verdeel het beslag in 25 hoopjes op twee of drie met bakpapier beklede ovenplaten. Bak de appel eierkoeken in 10-15 minuten gaar.

## (Ch)jippie

Totale kosten: €17,88

| Product                         | Hoeveelheid nodig         | Winkel         | Kosten                |
|---------------------------------|---------------------------|----------------|-----------------------|
| Zoete aardappel 1kg             | 2kg (10 zoete aardappels) | Albert Heijn   | €2,99 x 2 = €5,98     |
| Snackbakje rood gestreept 8 st. | 4 (32 stuks totaal)       | Partywinkel.nl | €7,40 + €4,50= €11,40 |

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappels. Gebruik daarna een mandoline (groenteschaaf) of een kaasschaaf en snijdt de aardappels in dunne plakken
- Verdeel de plakjes op een met bakpapier beklede ovenplaat.
- Sprenkel wat zout en paprikapoeder naar smaak. Zet de ovenplaat in de oven.
- Na 10 minuten worden de randjes knapperig. Draai de chips om en bak ze nog voor 2-3 minuten. Let hierbij goed op de chips, ze kunnen erg snel verbranden.

Tips:

- Niet alles past in 1 ovenplaat en zet 1 ovenplaat per keer in de oven voor optimaal resultaat. Na 1 ronde zet je de volgende ovenplaat erin.
- Verdeel de chips over de snackbakjes voor een leuk resultaat.
- Voor een goedkopere traktatie kun je de snackbakjes vervangen voor kartonnen bekertjes.

