

Bijzondere en gezonde pauzehappen

Eind september was de week van de gezonde pauzehap voor de groepen 5 t/m 8.

Banaan met een schepje kwark, mandarijn gecombineerd met bleekselderij en knäckebröd met aardbeien.

Na de groente en fruit snacks die de kinderen kregen, mochten zij op de laatste dag zelf een bijzondere pauzehap meenemen. Hieronder de recepten/ producten die meegenomen werden. Gezond idee voor de decembermaand!

Groep 7



Ik had Kiwibessen meegenomen.

Ik omschrijf het:

Het is groen net zoals een normale kiwi maar klein.

Je kan de schil ook eten.

Groeten van Ilane

Ik had tomaat met mozzarella en basilicum meegenomen.

En dat doe je dan op een stokje.



Groetjes, Maud

Groep 8

Creatief met komkommer

De komkommer sandwich:

Snij dikke plakken komkommer en beleg deze met iets hartigs

Zoals bijvoorbeeld kaas en ham😊.



Groetjes Rogier.

Yoghurt met blauwe bessen

Ik had yoghurt met:

Bananen

Druiven en Aardbeien.

Je kan het variëren met bijna al het fruit en met muesli



Groetjes Elianne

Gezonde havermout blueberry muffins

Ingrediënten voor 10 st.

1 banaan

2 eieren

100 ml melk

2 theelepel bakpoeder

125 gr havermout

een handvol blauwe bessen

1 theelepel kaneel

snufje zout

scheutje zonnebloemolie

Wij gooien de ingrediënten altijd lekker makkelijk in de blender (behalve blauwe bessen).

Dat gaat net iets sneller dan met een mixer 😊

Lieke Gerressen

