

LEUK ÉN GEZOND TRAKTEREN? LAAT JE INSPIREREN OP WELKE.NL!

Weet je dat gezond trakteren ook leuk en lekker kan zijn? Bekijk deze traktaties maar eens. Wedden dat je met deze originele fruitrupsen, fruitige bloemen, piratenbananen, regenboogspiesjes en gevulde appeltjes ook heel goed een gezellig feestje kunt vieren!

Wil je meer gezonde traktatie-ideeën bekijken? Ga dan naar www.welke.nl.



Fruitrupsjes

Maak deze leuke rupsjes van (pitloze) witte druiven die je op een lange satéprikker rijgt. Plak de krenten-oogjes vast met roomkaas of teken de oogjes erop met een chocoladestift.



Regenboog

Wie wordt er nou niet blij van zo'n kleurrijke regenboog? Rijg stukjes fruit in de kleuren van een regenboog aan satéprikkers. Gebruik lekker zoete druiven, (water)meloen, bosbessen, aardbeien, ananas en mango.



Fruitige bloemen

Snijd uit diverse soorten fruit plakken van 1 centimeter dik. Druk er met een koekjesvorm een hart uit. Prik de harten op een satéprikker en versier het geheel tot slot met een lintje.



Gevulde appels

Snijd voor deze appelbakjes de bovenkant van de appels. Hol de appels uit en vul ze met lekker zoet fruit. Snijd tot slot een hartje uit het 'dekseltje' van de appel en zet deze met een prikker vast.

Piratenbananen

Deze stoere piratenbananen maak je met een watervaste stift en een vrolijk servetje. Schrijf er eventueel nog de naam van de jarige op of een (geheime) boodschap.



Welke.nl