



## Gezonde leeuwensnack

*Verschillende manieren om een gezonde eetbare leeuw te maken*

Grrrrrrr, we maken een smakelijke en gezonde leeuw! Dit kun je op verschillende manieren doen. We maken een gezonde dipsaus en snijden groenten die we lekker vinden. Of pak wat fruit van de fruitschaal en maak daar een leeuwensnack van!

Duur	: 30 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



## Wat heb je nodig voor de groentenleeuw?

*Voor 1 groentenleeuw heb je het volgende nodig*

- voor de dipsaus:
  - 2 el mayonaise
  - 4 el yoghurt
  - sap van een halve citroen
  - handje bieslook
  - handje peterselie
  - snufje peper en snufje zout
  - 3 paprika's (rood, oranje en geel)
- snackwortels
- 2 olijven
- optioneel: ronde crackertjes
- snijpank
- scherp mes
- klein schaaltje
- grote schaal of groot bord
- lepel
- afsluitbare bakjes

## Aan de slag!

- Voor de dipsaus meng je eerst de mayonaise met de yoghurt en het citroensap.
- Hak daarna de groene kruiden fijn en meng deze door de mayonaise. *Houd er rekening mee dat je wat bieslook achterhoudt, waar je straks de snorharen mee kunt maken.*
- Breng de dipsaus op smaak met wat peper en zout.
- Doe het sausje in een schaaltje. Leg er twee olijven op. Dit zijn de ogen! Van een paar sprietjes bieslook kun je snorharen maken. Als je het lekker vindt kun je nog oren maken van kleine ronde crackertjes en deze ook gebruiken als oogwit. Dit hoeft natuurlijk niet.
- Zet het schaaltje met dipsaus op het grote bord. Hierna is het tijd om de 'manen' van de leeuw te gaan maken. Snijd de paprika's in reepjes en leg deze rondom het schaaltje dipsaus, op het grote bord. Zorg ervoor dat de kleuren gemengd zijn, zodat het op een echte leeuw gaat lijken.
- Bovenop de paprikareepjes leg je nog wat snackworteltjes. En nu... Dippen maar!





## Wat heb je nodig voor de fruitleeuw?

- plak ananas
- 2 blauwe bessen
- mandarijn
- banaan
- snijplank
- scherp mesje
- groter mes voor het snijden van de ananas
- bord
- bakje met deksel

## Aan de slag!

- Haal de schil van de ananas en snijd de ananas in plakken. Zorg voor voldoende begeleiding, of doe dit zelf! Het is namelijk een lastig klusje. Houd vervolgens één plak apart voor het maken van de leeuw en leg de andere plakken in een bakje in de koelkast. Deze kun je later nog opeten, of nog meer leeuwen van maken!
- Snijd de helft van de banaan in plakjes. Houd één plakje apart voor het maken van de oren.
- De andere helft van de banaan kun je in dunne reepjes snijden. Hier kun je snorharen van maken. De overige stukjes banaan kun je lekker opeten, of ook in een bakje in de koelkast bewaren. *(Op de foto zijn de snorharen gemaakt van watermeloen, maar aangezien het maar een kleine hoeveelheid is, is het makkelijker en goedkoper om dit ook van banaan te maken)*
- Leg de plak ananas nu in het midden van het bordje. Pel de mandarijn en leg de stukjes langs de ananas, zodat het op manen gaat lijken. Eén stukje mandarijn houd je apart voor het maken van de neus.
- Leg vervolgens twee blauwe bessen op de plak ananas. Dit worden de ogen van de leeuw.
- Ten slotte kun je het plakje banaan door de helft snijden en deze als oren boven op de mandarijnen en de ananas leggen. De strookjes banaan kun je nog naast de neus leggen, om snorharen mee te maken.
- Eet smakelijk!





## Tips

- Zou je graag andere ingrediënten willen gebruiken? Probeer dat dan gerust! Ons recept is slechts een richtlijn. Kijk ook eens naar de afbeeldingen hier onder!
- Zin in een andere soort dipsaus? Gebruik dan eens hummus in plaats van een yoghurt dip!



## Kijktips

*Leuke fruit-variaties*

- <https://www.youtube.com/watch?v=nSINRSSdwVc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=H7xE0yL5FqM>

