



# Groentecrackers

## Zelf groentecrackers maken

Groentecrackers? Voor kids? Ja! Deze crackertjes zien er leuk uit doordat ze een kleurtje hebben (het oog wil ook wat!) vanwege de gekleurde groente en ze zijn super knapperig. Een prima verantwoord hapje dus.

|                   |                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Duratie           | : 45 minuten                                                                                                                                                                                        |
| Vorbereidingstijd | : n.v.t                                                                                                                                                                                             |
| Ontwikkeling      | : <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cognitieve ontwikkeling:</b> Kleuren en vormen, Meten</li><li>• <b>Motorische ontwikkeling:</b> Fijne motoriek, Sensomotorische ontwikkeling</li></ul> |
| Doelgroep         | : Peuter (2 tot 4 jaar), Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar                                                                                                                                |
| Soort activiteit  | : Eten en drinken                                                                                                                                                                                   |
| Groepsgrootte     | : Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen                                                                                                              |



## Wat heb je nodig?

### Voor ongeveer 60 minicrackertjes

- 1 flinke hand sesamzaadjes
- 1 flinke hand zonnebloempitten
- 200 gram bloem
- 200 gram meel (bijv. volkoren tarwemeel)
- 1,5 theelepel bakpoeder
- 40 gram verse spinazie
- 40 gram worteltjes
- 60 milliliter water
- peper en zout
- mengkom
- staafmixer
- bakpapier
- pizzasnijder
- oven

## Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Je stimuleert de **fijne motoriek** van het kind tijdens het kneden van de deegbol en het strooien van de sesamzaadjes over de crackers. Benoem samen de verschillende ingrediënten, weeg de ingrediënten af om de **cognitieve ontwikkeling** te stimuleren. Bakken de kinderen samen deze crackertjes? Dan behoren ze rekening met elkaar te houden. Dit stimuleert de **sociaal-emotionele ontwikkeling**. Tenslotte proeven jullie samen de groentecrackers (**sensomotorische ontwikkeling**).

## Wat gaan we doen?

We gaan onze eigen groentecrackers maken! In deze crackers zit spinazie en wortel verstoppt. Verstoppt, want je proeft het écht niet. Ze zijn dus vooral lekker om ergens in te dippen, zoals een homemade kip-kerrie salade of een groentedip. Net wat je lekker vindt! En je krijgt dus dat leuke kleurtje zonder chemische toevoegingen. Deze groentecrackers zijn perfect voor na school, als kinderen zin hebben om iets te knabbelen.





## Hoe betrek je het jonge kind bij deze activiteit?

Besprek samen de verschillende ingrediënten die jullie gebruiken en laat het kind de verschillende ingrediënten in een kom stoppen. Meng dit samen tot een geheel. Vervolgens pureer je de spinazie zelf tot een glad mengsel en laat je het kind de ingrediënten tot een deegbol kneden. Help waar nodig is. Rol zelf het deeg uit op het bakpapier en laat het kind de overgebleven sesamzaadjes over de crackertjes strooien. Daarna snijdt je zelf de lap met een pizzasnijder tot vierkantjes en bak je het af in de oven.

## Aan de slag!

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rooster de sesamzaadjes in een droge pan goudbruin, zet even opzij en laat ze afkoelen.
- Doe de helft van de bloem, de helft van het meel, de helft van de sesamzaadjes en de helft van het bakpoeder in een kom en meng goed door elkaar. De andere helft gebruik je straks voor een tweede lading crackertjes, die met wortel.
- Voeg flink wat peper en zout toe en meng nog eens goed door elkaar.
- We beginnen met de groene crackertjes. Pureer de spinazie met de helft van het water met een staafmixer totdat het een glad mengsel is.



- Meng het spinaziemengsel door de droge ingrediënten en kneed met je handen tot een deegbol.
- Rol het deeg op bakpapier uit tot een lap van zo'n 15x15cm van een halve centimeter dik.
- Strooi de overgebleven sesamzaadjes over de crackertjes en druk een beetje aan.
- Snijd met een pizzasnijder vierkantjes.
- Bak de crackertjes 20 minuten in de oven.

Voor de wortelvariant doe je precies hetzelfde. Vervang alleen de spinazie door de worteltjes en de sesamzaadjes door de zonnebloempitten.



### Bron:

- <https://dechicks.com/food-groentecrackers/>

