



Gezonde appelcake

Bak een gezonde appelcake met amandelmeel en havermeel

Mmm dat smaakt lekker! We maken een gezonde appelcake en eten het gezamenlijk op.

- Duratie : 90 minuten
- Vorbereidingstijd : n.v.t
- Ontwikkeling :
 - **Cognitieve ontwikkeling:** Meten
 - **Motorische ontwikkeling:** Fijne motoriek, Sensomotorische ontwikkeling
 - **Taalontwikkeling:** Mondelinge taalontwikkeling
- 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



Wat heb je nodig?

Benodigheden voor 1 cake

- 3 grote appels (bijvoorbeeld Jonagold)
- 200 gram amandelmeel
- 100 gram havermeel (of havermout zelf fijn gemalen)
- 1 eetlepel kaneel
- 4 eieren
- 1 theelepels bakpoeder
- 1 eetlepel lichte agavesiroop
- evt. honing
- theelepels
- eetlepels
- rasp
- (kinder)mes
- snijplank
- cakevorm
- evt. bakpapier
- kom
- mixer of keukenmachine
- cocktailprikker
- keukenweegschaal

Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Je stimuleert tijdens deze activiteit de **fijne motoriek**. Het kind pakt de verschillende ingrediënten vast en probeert het beslag in het cakeblik te gieten. Het kind voelt de verschillende ingrediënten en proeft tenslotte de cake (**sensomotorische ontwikkeling**). Weeg samen de verschillende ingrediënten af (**cognitieve ontwikkeling**). Ondertussen benoemen jullie de verschillende ingrediënten en communiceren jullie met elkaar om de appelcake te kunnen bakken (**mondelinge taalontwikkeling**).

Vorbereiding

Bovenstaande ingrediënten zijn afgestemd op 1 cake. Wil je 2 cakes bakken, dan verdubbel je het aantal. Zorg ervoor dat je alle ingrediënten van tevoren gehaald hebt.





Tijd om te bakken!

Volg onderstaande stappen om deze gezonde appelcake te bakken!

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden.

Stap 2: Bekleed de cakevorm met bakpapier. Zo haal je de cake makkelijk en vooral mooi uit de vorm.

Stap 3: Rasp één appel en snijd de andere twee appels in stukjes.

Stap 4: Mix in een kom het amandelmeel, havermeel en de eieren met een mixer tot een glad beslag. Voeg vervolgens de kaneel, agavesiroop en de geraspte appel toe en meng dit ook met de mixer tot een glad beslag.

Stap 5: Voeg nu de stukjes appel aan het beslag toe en roer dit er met een lepel doorheen.

Stap 6: Giet het mengsel in de cakevorm en kijk of de stukjes appel goed verdeeld zijn in de vorm.

Stap 7: Bak de appelcake in 35 minuten af in de oven. Prik met een cocktail prikker, aan het eind van de baktijd, in de cake om te controleren of hij gaar is. Komt de prikker er droog uit dan is de cake goed. Laat de cake tenslotte afkoelen.

Smullen maar!



Hoe betrek je de kinderen bij het bakken?

Voer deze activiteit in kleine groepjes uit om het overzicht te bewaren.

Laat de kinderen de twee appels in stukjes snijden met een (kinder)mes en een snijplank. Het raspen kun je beter zelf doen i.p.v. dat de jonge kinderen dit doen. Laat de kinderen de verschillende ingrediënten afwegen met een keukenweegschaal. De jonge kinderen help je hier natuurlijk bij. Benoem samen hoeveel je afweegt om de cognitieve ontwikkeling te stimuleren. Vervolgens kan het kind de ingrediënten in de beslagkom doen en dit mixen met de mixer. De kinderen kunnen elkaar afwisselen tijdens het mixen. Daarna giet het kind het beslag in de cakevorm. Help waar nodig is en bak de cake vervolgens af.

Tip

- Lak de bovenkant van de cake nog af met een beetje honing voor een mooie glans.
- Eet de cake in één dag op. Anders wordt het wat droog en smaakt het minder lekker.

Bron

- www.gezondgezin.nu
- www.enjoythegoodlife.nl

