



Jungle Juice

Maak een lekkere bowl van vers fruit en bruisend water

Om deze juice te maken gaan we aan de slag met fruit snijden! Daarna drinken we ons zelfgemaakte sapje.

Duur	: 15 minuten
Vorbereidingstijd	: 5 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: 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



Wat heb je nodig?

Voor een flinke bowl vol met vers fruit:

- 1 appel
- 1 peer
- 1 banaan
- 1 ananas
- 1 meloen
- 1 sinaasappel, in schijfjes gesneden
- 1 limoen, in schijfjes gesneden
- 1 citroen, in schijfjes gesneden
- een bakje aardbeien
- een bakje frambozen
- 500 ml koolzuurhoudend water
- 100 ml vers geperste citroensap
- 400 ml vers geperste sinaasappelsap

Wat heb je nodig?

Keukengerei:

- Snijmes
- Snijplank
- Diepe ronde kom
- Soeplepel
- Bekertjes om de Juice in te serveren
- Maatbeker

Tropisch fruit

Bespreek met de kinderen wat voor soorten fruit zij kennen. Weten ze voorbeelden te noemen van tropisch fruit? Fruit dat in een echte jungle zou kunnen groeien? Voor een lijstje van voorbeelden zou je kunnen kijken op: https://nl.wikipedia.org/wiki/Tropisch_fruit

Breid deze activiteit eventueel ook uit door met de kinderen samen naar de markt of groenteboer te gaan om samen fruit te kopen.





Aan de slag!

Natuurlijk zijn de genoemde hoeveelheden en ingrediënten slechts suggesties. Je kunt je eigen variaties maken maar het onderstaande recept geeft je wel een idee van hoe je de juice zou kunnen maken.

1. Pers sinaasappels uit totdat je ongeveer 400 milliliter sap hebt. Meet samen met de kinderen: hoeveel is 400 milliliter? Bijna een halve liter.
2. Was het fruit en snijd het in stukjes.
3. Snijd de limoen, citroen en sinaasappel in schijfjes.
4. Doe het gesneden fruit, de schijfjes citroen, limoen en sinaasappel samen met de ananassap, de sinaasappelsap en het bruisende water in een kom.
5. Roer nog even goed door elkaar en genieten maar! Tip: laat het sap even staan zodat alle smaken goed in het water mengen.

Tips:

- Doe citroensap in je bowl om ervoor te zorgen dat het fruit niet bruin wordt.
- Maak je de vruchtenbowl een paar uur van te voren klaar? Bewaar de bowl dan afgedekt in de koelkast.
- Doe blaadjes munt in de bowl om het er nog gezelliger uit te laten zien!

Bron:

- <https://www.eatpurelove.nl/recepten/gezonde-vruchtenbowl/>

