



Rainbow wraps

Verskillende gekleurde groentewraps vullen en op een satéprikker prikken

Heb jij wel eens wraps gegeten? Je hebt deze kleurrijke wraps vast nog nooit eerder gezien. Ook zo benieuwd hoe ze zullen smaken?

Duur	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: 15 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Creatieve ontwikkeling, 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, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig voor het beleggen van kant-en-klare wraps?

Voor ongeveer 10 stokjes heb je het volgende nodig

- 3 [wortel tortillawraps](#)
- 3 [bieten tortillawraps](#)
- 150 gram hummus of zuivelspread (naturel)
- 40 gram slamelange naar keuze
- 250 gram kipfilet (plakjes)
- snijplank
- (scherp) broodmes
- 10 satéprikkers
- optioneel: koekenpan, fornuis of magnetron en spatel

Wat gaan we doen?

We maken lekker gevulde wrap-rolletjes. De wraps zien er deze keer niet uit als 'normale' wraps, ze hebben verschillende kleuren!

In dit recept maken we in de eerste instantie gebruik van kant-en-klare (oranje) wortel tortillawraps en (rode) bieten tortillawraps. Maar uiteraard kun je er ook voor kiezen om zelf aan de slag te gaan met het maken van gezonde groentewraps. Deze mogelijkheid hebben we ook voor jullie beschreven in het kopje 'variatie'. Bepaal van tevoren welke wraps je wilt gebruiken.





Kinderparticipatie

Hoe betrek je de kinderen bij deze activiteit?

Samen in de keuken bezig zijn is hartstikke leuk! Grijp de mogelijkheid aan om écht samen iets lekkers te maken, zonder dat je zelf (te)veel voorbereidt. Het is juist heel erg belangrijk en leerzaam voor kinderen om actief deel te nemen aan activiteiten, zodat ze het écht zelf hebben gemaakt. Bovendien zorgt dit voor voldoende gespreksstof! Vraag de kinderen bijvoorbeeld: "Hebben jullie eerder al eens iets zelf gemaakt? Hebben jullie wel eens wraps gemaakt? Hadden deze ook een speciale kleur? Wat deed je daar allemaal op? enzovoort.

Betrek de kinderen bij het gehele proces: de voorbereiding, uitvoering en de afsluiting. Laat ze helpen met het boodschappen doen en/of het verzamelen van de benodigdheden, praat met elkaar over de ingrediënten die je gaat gebruiken en laat hen hier eventueel ook in meebeslissen. Als je de mogelijkheid hebt, kun je de kinderen bijvoorbeeld laten kiezen of zij kant-en-klare wraps willen gebruiken of het juist leuk vinden om zelf gekleurde wraps te maken.

Helpen met opruimen en afwassen hoort er natuurlijk ook gewoon bij! Super gezellig en leerzaam.

Vorbereiding

- **Beslis of je gebruik wilt maken van de kant-en-klare tortillawraps of dat je ze zelf wilt maken** (zie het kopje 'variatie')
- Wil je liever **andere ingrediënten** gebruiken? Dat kan! **Pas hier de boodschappenlijst op aan.**
- **Doe samen met de kinderen boodschappen.** Kennen zij alle ingrediënten? Wie gaat er wel eens mee naar de supermarkt? Wie heeft er wel eens iets lekkers gemaakt?
- Als jullie alle ingrediënten hebben verzameld kunnen jullie samen de andere **benodigdheden klaar gaan zetten.**

Aan de slag!

- Optioneel: verhit een koekenpan zonder olie of boter en verwarm hierin elke wrap ongeveer 10 seconden per kant.
- Bestrijk de helft van alle wraps met de hummus of de zuivelspread. Zorg ervoor dat de randen niet worden ingesmeerd.
- Leg nu op iedere wrap 2 plakjes kipfilet.
- Verdeel dan de slamelange over alle wraps en rol ze daarna zo strak mogelijk op.
- Snijd ongeveer 2 centimeter van elk uiteinde af (*opsmikkelen is toegestaan!*) en snijd de overgebleven wrap daarna in 6 gelijke stukjes.
- Rijg aan elke prikker 3 rolletjes en wissel af met kleur. Klaar!





Zelf kleurrijke wraps maken!

variatie

In plaats van kant-en-klare wraps kun je zelf ook vrij gemakkelijk gekleurde wraps maken. Leuk om te doen én gezonder.

Wat heb je nodig voor het zelf maken van kleurrijke wraps?

Maak zelf een keuze welke kleur(en) wraps je wilt maken

- optie 1 - groene wraps: 35 g diepvriesspinazie (ontdooid)
- optie 2 - oranje wraps: 50 ml wortelsap
- optie 3 - roze wraps: 50 ml bietensap
- 225 g tarwebloem
- ½ tl zout
- ¼ tl bakpoeder
- 75 ml heet water
- 60 ml zonnebloemolie
- grote kom
- maatbeker
- staafmixer
- vershoudfolie
- deegroller
- 2 koekenpannen
- spatel
- meetlint of rolmaat





Aan de slag!

Je kunt verschillende kleuren wraps maken (oranje, roze en groen). In de onderstaande omschrijving wordt het maken van groene wraps beschreven (optie 1). **Als je graag een andere kleur wilt maken vervang je de spinazie door 50 ml wortelsap (oranje, optie 2) of 50 ml bietensap (roze, optie 3).**

- Meng in een grote kom de bloem met het zout en het bakpoeder.
- Doe daarna 75 ml heet water in de maatbeker en doe hier de spinazie bij. Pureer het daarna met een staafmixer tot een glad mengsel.
- Voeg het spinaziemengsel en de olie nu toe aan de bloem en kneed totdat je een samenhangend deeg krijgt.
- Dek het deeg goed af met vershoudfolie en laat het 15 minuten staan.
- Zodra de 15 minuten voorbij zijn verdeel je het deeg in 16 bolletjes. Deze bolletjes rol je daarna uit tot ronde lappen met een diameter van ongeveer 9 centimeter.
- Verhit twee koekenpannen en bak de wraps zonder olie of boter op laag vuur in ongeveer twee minuten gaar. Keer ze halverwege!
- Klaar? Laat ze iets afkoelen en beleg ze daarna zoals hierboven in het kopje 'aan de slag!' beschreven staat. Je kunt natuurlijk zelf ook iets lekkers verzinnen.

Kijktip

Een lekker recept om ook eens uit te proberen!

- <https://www.youtube.com/watch?v=uEz6jGAaWNQ>

Bron:

- <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1189765/kleurenwraps-op-een-stokje>
- <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1186165/spinazietortilla-s>

