



Regenboog ijsjes

Maak van groentes gezonde ijsjes

Een creatieve en hele leuke manier om groentes en fruit te eten. Maak er een ijsje van!

Duratie	: 45 minuten
Vorbereidingstijd	: n.v.t
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, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

+/- 12 ijsjes (ligt aan de ijsvormpjes)

- 2 kiwi's
- 75 gram ananas
- 75 gram aardbeien
- 1 kleine biet
- 75 gram boerenkool
- 75 gram wortelen
- 180 ml druivensap
- 180 ml sinaasappelsap
- 40 gram selderij
- blender
- snijplank
- mes
- ijsvormpjes
- vriezer
- 5 bakjes

Vorbereiding

Zorg dat je over genoeg materialen beschikt voor deze activiteit. Elk laagje van het ijs maak je van andere ingrediënten. De blender maak je dus elke keer schoon.

Aan de slag!

Snijd de kiwi, ananas, aardbei, biet, wortelen en selderij alvast in stukjes.

Mix de volgende ingrediënten met elkaar in de blender. Vervolgens schenk je het mengsel in een bakje en maak je de blender weer schoon.

- Kiwi en boerenkool
- Wortel en sinaasappelsap
- Een halve biet en aardbeien
- Een halve biet en druivensap
- Ananas en selderij

Elk mengsel lijkt een beetje op een soepmengsel qua dikte. Als dit niet zo is, als het dus te vloeibaar is, kun je er altijd een beetje meer van het ingrediënt aan toevoegen. Als het goed is heb je nu 5 bakjes met verschillende soorten mengsels staan. Nu is het tijd om de ijsjes te maken.





Ijsvormpjes vullen

De ingrediënten zijn samengesteld voor +/- 12 ijsjes. Dit is erg afhankelijk van de grootte van je ijsvormpjes. Stem dit dus goed op elkaar af. Maak de keuze of je alle ijsjes hetzelfde maakt qua samenstelling van de kleuren of dat je het afwisselt. Voor deze activiteit is de volgende kleurensamenstelling toegepast:

- eerste laag: halve biet + druivensap mengsel (paars)
- tweede laag: kiwi en boerenkool (groen)
- derde laag: ananas en selderij (geel)
- vierde laag: wortel en sinaasappelsap (oranje)
- vijfde laag: halve biet en aardbeien (roze)

Schenk laagje voor laagje het mengsel in de ijsvorm en vries de ijsjes **minimaal 4 uur** in. Na 4 uur haal je de ijsjes uit de vriezer en kunnen jullie je eigen gemaakte ijsje proeven!



Veiligheid

Let op de veiligheid van de kinderen tijdens het uitvoeren van deze activiteit. De kinderen werken met een blender en deze blender wordt dus vijf keer schoongemaakt. Stem dit af op de leeftijd en het niveau van het kind.

Bron

- <https://totallythebomb.com/>

