

# TRIO VAN FRUITDRANKJES



## Benodigheden:

Dit heb je nodig:

- 3 karaffen of 3 glazen kommen
- snijplanken
- messen
- lepels
- glazen of bekertjes

Ingrediënten voor 10 kinderen:

- 3 L plat water
- 1/2 komkommer
- 250 g aardbeien
- 125 g blauwe bessen
- 1/4 ananas
- 2 onbehandelde sinaasappelen (bio)
- 2 onbehandelde citroenen of limoenen (bio) (of 1 van elk)
- 1 plantje munt

## Vorbereiding

- Verwijder het kroontje van de aardbeien en snij samen met de blauwe bessen in 2.
- Snij de ongeschilde sinaasappelen eerst in schijven van ± 1/2 cm dik en daarna in 2.

- Schil het stuk ananas, verwijder de harde kern en snij in blokjes van 2 cm.
- Snij de ongeschilde komkommer en citroen of limoen in schijfjes.  
Pluk de blaadjes van de takjes munt.

## Bereiding

1. Giet voor het rode drankje 1 L water in een karaf en meng met de aardbeien en de blauwe bessen.
2. Giet voor het gele drankje 1 L water in een tweede karaf en meng met de ananasblokjes en de sinaasappelschijfjes.
3. Giet voor het groene drankje 1 L water in een derde karaf en meng met de komkommerschijfjes, de citroen- of limoenschijfjes en de muntblaadjes.
4. Zet de drankjes minstens 1 u. in de koelkast.

## Wie doet wat?

### Volwassene

- De kroontjes van de aardbeien verwijderen.
- De ananas schillen en de harde kern verwijderen.
- De citrusvruchten in schijfjes snijden.

### Kinderen

- Het fruit en de komkommer wassen.
- Het water in de karaffen gieten.
- De aardbeien en de blauwe bessen in 2 snijden.
- De ananas in blokjes snijden.
- De komkommer in schijfjes snijden.
- De blaadjes van de takjes munt plukken.

## Voedingswaarde\* per kind

Energie:	32 kcal
Eiwitten:	0,9 g
Vetten:	0,0 g
Koolhydraten:	7,0 g

\* op basis van ingrediëntenlijst

Geschatte kostprijs per kind: 0,90 €