

# Hieperdepiep hoera!

Er is er een jarig en dat vieren wij! 14 leuke en gezonde traktatie-ideeën voor kinderen van 4 t/m 8 jaar.





## Dolfijnen- en piraten-bananen

voor 30 traktaties / 65 kcal per stuk

- 15 bananen
- 250 gram blauwe bessen of druiven
- Zwarte of gekleurde stift
- 30 papieren muffinvormpjes
- 8 papieren servetten
- Schaar
- Plakband of lijm

### Tip

Maak je de traktatie eerder?  
Bewaar het in de koelkast.

1. Snijd de bananen doormidden. Laat de schil om de banaan.

### Dolfijnen

2. Was de blauwe bessen of druiven.
3. Snijd bij de helft van de bananen de steel een stukje in.
4. Schuif een bes of druif in de ingesneden steel.
5. Teken met de stift ogen op de bananen.
6. Plaats de bananen in muffinvormpjes en verdeel er wat bessen of druiven omheen.

### Piraten

7. Teken op de andere helft van de bananen met de stift een mond, oog en ooglap.
8. Knip de servetten in tweeën en plak ze met plakband of lijm om de bananen.
9. Plaats de bananen in muffinvormpjes en verdeel er wat bessen of druiven omheen.



## Pannenkoekspiesjes met fruit

voor 30 traktaties / 85 kcal per stuk

- 250 gram volkoren tarwe- of havermeel
- 3 eieren
- 600 ml halfvolle melk of verrijkte sojadrink
- 2 theelepels vanillearoma of kaneel
- olie
- ½ meloen
- 30 aardbeien
- 4 kiwi's
  
- 30 satéprikkers
- Cadeaulint
- Schaar

1. Meng het meel, de eieren, melk en het vanillearoma of de kaneel tot een beslag.
2. Verhit een beetje olie in een pan en bak 12 pannenkoeken van het beslag.
3. Laat de pannenkoeken afkoelen. Rol ze vervolgens op en snijd elke pannenkoek in 5 rolletjes.
4. Maak het fruit schoon.
5. Snijd de meloen in 30 stukjes.
6. Schil de kiwi's en snijd elk in 8 stukjes.
7. Steek op elke satéprikker afwisselend met het fruit 2 rolletjes pannenkoeken.
8. Versier de spiesjes met cadeaulint en steek eventueel in een uitgeholde meloenschil.

### Variatie

Kies voor fruit uit het [seizoen](#). Varieer bijvoorbeeld met stukjes appel of peer, partjes mandarijn, druiven of blauwe bessen.

### Tip

Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.



## Poffertjesspiesjes met fruit

voor 30 traktaties / 65 kcal per stuk

- 250 gram volkoren tarwe- of havermeel
- 400 ml halfvolle melk of verrijkte sojadrink
- 2 eieren
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 theelepel bakpoeder
- olie
- 30 aardbeien
- ½ meloen
- ½ ananas

- Poffertjespan
- 30 satéprikkers
- 30 kleine kaartjes
- Zwarte stift
- Cadeaulint
- Schaar

1. Meng het meel, de melk, eieren, vanillesuiker en bakpoeder tot een beslag.
2. Verhit een beetje olie in de poffertjespan en bak 60 poffertjes van het beslag.
3. Laat de poffertjes afkoelen.
4. Maak het fruit schoon.
5. Snijd de meloen in 30 stukjes en doe hetzelfde met de ananas.
6. Steek op elke satéprikker afwisselend met het fruit 2 poffertjes.
7. Schrijf met de stift de naam en leeftijd van de jarige op de kaartjes.
8. Maak aan elke spies een kaartje vast met cadeaulint.
9. Krul het cadeaulint met een schaar op.

### Tips

- Geen poffertjespan? Bak van het beslag 60 mini-pannenkoeken in een koekenpan.
- Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.

### Variatie

Kies voor fruit uit het seizoen.  
Varieer bijvoorbeeld met stukjes appel of peer, partjes mandarijn, druiven of blauwe bessen.



## Bloemenfeest

voor 30 traktaties / 25 kcal per stuk

- 1-2 (water)meloenen
- Bloem uitsteekvormpje
- 30 satéprikkers
- Groen papier
- Potlood
- Schaar

1. Snijd de meloen doormidden. Snijd de ene helft in plakken van 2 cm dik. Snijd bij de andere helft het vruchtvlees uit de schil en snijd dit vervolgens in plakken. Leg de schil apart.
2. Steek met het uitsteekvormpje 30 bloemen uit het vruchtvlees.
3. Teken 30 dubbele blaadjes (zie voorbeeld op de foto) op groen papier en knip uit.
4. Steek de satéprikkers door de blaadjes en prik de meloenbloemen erop.
5. Prik ze op de halve meloen.

### Variatie

Kies voor fruit of groente uit het seizoen.  
Maak de bloemen bijvoorbeeld van kiwi, mango, wortel of komkommer.  
De spiesjes kunnen ook geserveerd worden op een dienblad of bord.

### Tips

- Gebruik restjes fruit voor een fruitsalade of voeg toe aan een schaaltje yoghurt.
- Maak je de traktatie eerder?  
Bewaar het in de koelkast.



## Razendsnelle raketjes

voor 30 traktaties / 20 kcal per stuk

- ½ (water)meloen
- 250 gram witte druiven
- 250 gram blauwe bessen
  
- 30 feest-/vuurwerkprikkers

1. Snijd de meloen in plakken van 2 cm dik en snijd 30 driehoekjes uit de plakken.
2. Was de druiven en bessen.
3. Steek het fruit op de feest-/vuurwerkprikkers.

### Variatie

Kies voor fruit of groente uit het seizoen.  
Maak de raketjes bijvoorbeeld met mango,  
aardbeien of kerstomaten.

### Tip

Maak je de traktatie eerder?  
Bewaar het in de koelkast.



## Feestprikkers

voor 30 traktaties / 70-90 kcal per stuk

- 1 komkommer
- 30 kerstomaten
- 600-800 gram kaas 30+
- Uitsteekvormpje in leeftijd van de jarige
- 30 satéprikkers

1. Was de groente en snijd de komkommer in 30 plakjes.
2. Snijd de kaas in plakken en steek met het uitsteekvormpje 30 keer de leeftijd van de jarige uit.
3. Steek de plakjes komkommer, tomaten en kaas op de satéprikkers.

### Variatie

Kies voor fruit of groente uit het seizoen.  
Varieer bijvoorbeeld met kiwi, mango, meloen, partjes mandarijn of wortel.

### Tips

- Gebruik groenterestjes in een salade. Snijd of rasp restjes kaas en strooi over pasta of maak er een tosti mee.
- Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.



## Bananen-lolly's

voor 30 traktaties / 65 kcal per stuk

- 3 bananen
- 250 gram pure chocolade
- 50 gram fijngehakte noten of spikkels
- 30 ijsstokjes of satéprikkers

1. Schil de bananen en snijd elk in 10 plakjes.
2. Smelt de chocolade.
3. Steek de banaan op een ijsstokje en dip in de chocolade.
4. Bestrooi met de noten of spikkels en laat de chocolade uitharden.

### Variatie

Kies voor fruit uit het seizoen, bijvoorbeeld aardbeien in de zomer.

### Tip

Maak je de traktatie eerder?  
Bewaar het in de koelkast.





## Cakejes met fruitspiesje

voor 30 traktaties / 70 kcal per stuk

- 80 gram gedroogde dadels (zonder pit)
  - 40 gram zachte margarine
  - 3 eieren
  - 150 gram appelmoes zonder toegevoegd suiker
  - 100 ml karnemelk
  - 2 theelepels vanillearoma
  - 100 gram volkoren tarwe- of havermeel
  - 150 gram amandelmeel
  - 2 theelepels bakpoeder
  - 600 gram fruit, zoals aardbeien, bessen, druiven, mango, druiven en kiwi
- 
- Staafmixer of keukenmachine
  - 30 papieren mini-cakevormpjes
  - 30 cocktailprikkers

### Variatie

Kies voor fruit uit het seizoen. Varieer bijvoorbeeld met partjes mandarijn of plakjes banaan.

1. Pureer de dadels met de margarine, eieren, appelmoes, karnemelk en het vanillearoma met een staafmixer of in een keukenmachine tot een smeug mengsel.
2. Meng het volkorenmeel, amandelmeel en bakpoeder. Voeg toe aan het mengsel en roer tot een beslag.
3. Verwarm de oven voor op 170 °C.
4. Verdeel het beslag over de cakevormpjes en bak de cakejes in 15-20 minuten gaar in de oven. Prik met een cocktailprikker in de cakejes om te testen of ze gaar zijn. Blijft er geen beslag plakken aan de prikker, dan zijn ze gaar. Laat ze afkoelen.
5. Maak het fruit schoon en snijd in stukjes of plakjes.
6. Steek het fruit op de cocktailprikkers en steek de prikkers vervolgens in de cakejes.

### Tip

Maak je de traktatie eerder?  
Bewaar het in de koelkast.



## Popcorn-dino's

voor 30 traktaties / 75 kcal per stuk

- 400 gram popcornmais
- 8 eetlepels olie
- kaneel
- 30 kartonnen bekertjes
- [Sjabloon dinosaurus](#) 30x geprint op wit of gekleurd papier
- Schaar
- Plakband of lijm

1. Verhit de olie in een pan.
2. Strooi de mais in de pan en doe de deksel erop. Laat de mais in een paar minuten op middelhoge temperatuur poffen.
3. Zet de warmtebron uit als de mais stopt met poffen.
4. Laat de popcorn wat afkoelen en breng op smaak met kaneel.
5. Knutsel de dinobekertjes volgens de instructie op het sjabloon.
6. Vul de bekertjes met popcorn.

### Variatie

Kies voor andere specerijen en kruiden, zoals koek- en speculaaskruiden of gemalen vanille. Gebruik voor een hartige variant bijvoorbeeld paprikapoeder of gedroogde tijm, oregano of dille.

### Tip

Bereid de popcorn in 2 porties om aanbranden te voorkomen.



## Popcorn-eenhoorns

voor 30 traktaties / 75 kcal per stuk

- 400 gram popcornmais
- 8 eetlepels olie
- kaneel
- 30 (papieren) bekertjes
- Sjabloon eenhoorn 30x geprint op wit of gekleurd papier
- Schaar
- Plakband of lijm
- 30 plastic zakjes of cellofaanfolie

1. Verhit de olie in een pan.
2. Strooi de mais in de pan en doe de deksel erop. Laat de mais in een paar minuten op middelhoge temperatuur poppen.
3. Zet de warmtebron uit als de mais stopt met poppen.
4. Laat de popcorn wat afkoelen en breng op smaak met kaneel.
5. Knutsel de eenhoornbakjes volgens de instructie op het sjabloon.
6. Pak de plastic zakjes of maak van de cellofaanfolie zakjes met een puntje. Vul deze met popcorn en zet als een hoorn in de bekertjes.

### Variatie

Kies voor andere specerijen en kruiden, zoals koek- en speculaaskruiden of gemalen vanille. Gebruik voor een hartige variant bijvoorbeeld paprikapoeder of gedroogde tijm, oregano of dille.

### Tip

Bereid de popcorn in 2 porties om aanbranden te voorkomen.



## Appel-monstertjes

voor 30 traktaties / 115 kcal per stuk

- 5 groene appels
- citroensap
- 300 gram notenpasta 100%
- 50 gram pitten, zoals zonnebloem- of pijnboompitten
- 150 gram aardbeien
- 40-60 suikeroogjes

1. Was het fruit.
2. Snijd elke appel in 6 partjes en verwijder het klokhuis.
3. Bedruppel de partjes appel met citroensap tegen verkleuring.
4. Verwijder het kroontje van de aardbeien en snijd in dunne plakjes.
5. Snijd in elk stukje appel een mond en besmeer met de notenpasta.
6. Steek de pitten in de appels als tanden.
7. Leg een plakje aardbei als tong in de mond van het appelmonster.
8. Versier de monsters met 1 of 2 suikeroogjes.

### Variatie

Gebruik in plaats van pitten (gehakte) noten of granaatappelpitten als tanden. Vervang de notenpasta door zuivelspread light of ricotta.

### Tip

Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.



## Trots als een pauw

voor 30 traktaties / 25 kcal per stuk

- 1 peer
- 2 bananen
- 150 gram witte druiven
- 150 gram blauwe druiven of bessen
- 5 mandarijnen
- 1 wortel
- 4 suikeroogjes
  
- 30 satéprikkers

1. Maak het fruit schoon. Halveer de peer, snijd de banaan in plakjes en verdeel de mandarijnen in partjes. Leg de peerhelften apart.
2. Steek het fruit op de satéprikkers en steek deze in de peerhelften.
3. Schil de wortel en snijd er voor elke pauw 1 snavel en 2 voeten uit.
4. Versier de pauwen met de snavels, voeten en suikeroogjes.

### Variatie

Kies voor fruit uit het seizoen. Varieer bijvoorbeeld met aardbeien, kiwi, mango of meloen.

### Tip

Maak je de traktatie eerder?  
Bewaar het in de koelkast.



## Tulpentraktatie

voor 30 traktaties / 85 kcal per stuk

- 250 gram zwarte bonen
- 150 gram gedroogde dadels (zonder pit)
- 60 gram zachte margarine
- 4 eieren
- 150 ml karnemelk
- 3 eetlepels koek- en speculaaskruiden
- 200 gram volkoren tarwe- of havermeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 3 winterwortelen
- 1 komkommer

- Staafmixer of keukenmachine
- Rechthoekige bakvorm of bakplaat
- Bakpapier
- 30 cocktailprikkers

1. Spoel de bonen af in een zeef en laat uitlekken.
2. Pureer de bonen met de dadels, margarine, eieren en karnemelk met een staafmixer of in een keukenmachine tot een smeug mengsel.
3. Meng de koek- en speculaaskruiden, het volkorenmeel en bakpoeder. Voeg toe aan het mengsel en roer tot een beslag.
4. Verwarm de oven voor op 170 °C.
5. Bekleed de bakvorm met bakpapier en verdeel het beslag over de vorm.
6. Bak de cake in 15-20 minuten gaar in de oven. Prik met een cocktailprikker in de cake om te testen of deze gaar is. Blijft er geen beslag plakken aan de prikker, dan is de cake gaar.
7. Laat de cake afkoelen en snijd vervolgens in 30 vierkantjes.
8. Maak de groente schoon.
9. Snijd de wortelen in 30 plakjes en snijd uit elk plakje een tulp.
10. Halveer de komkommer en haal de zaadlijsten eruit met een lepel. Snijd elke helft in 15 plakjes en snijd vervolgens uit elke plakje een blaadje.
11. Steek de groente in vorm van een tulp op de cocktailprikkers en steek deze in de cakejes.

### Variatie

Gebruik in vierkantjes gesneden suikervrije ontbijtkoek als je weinig tijd hebt.

### Tips

- Gebruik de overgebleven wortel in een pastasaus. De restjes komkommer zijn lekker in een salade.
- Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.



## Regenboogspiesjes

voor 30 traktaties / 20 kcal per stuk

- ½ (water)meloen
- ½ ananas
- 150 gram witte druiven
- 150 gram blauwe druiven
- 100 gram blauwe bessen
- 5 mandarijnen
  
- Ster uitsteekvormpje
- Hart uitsteekvormpje
- 30 satéprikkers

1. Maak het fruit schoon.
2. Snijd de meloen en ananas in plakken. Steek met de uitsteekvormpjes 30 sterren uit de ananas en 30 hartjes uit de meloen.
3. Verdeel de mandarijnen in partjes.
4. Steek het fruit op de satéprikkers zodat een regenboog aan kleuren ontstaat.

### Variatie

Kies voor fruit uit het seizoen. Varieer bijvoorbeeld met aardbeien, mango of kiwi.

### Tip

Maak je de traktatie eerder?  
Bewaar het in de koelkast.