

# Hieperdepiep hoera!

Er is er een jarig en dat vieren wij! 16 leuke en gezonde traktatie-ideeën voor kinderen van 9 t/m 12 jaar.



©Voedingscentrum 09/2024





## Appel-lolly's

voor 30 traktaties / 65 kcal per stuk

- 4 appels
- citroensap
- 250 gram pure chocolade
- 50 gram fijngehakte noten of spikkels
  
- 30 ijsstokjes

1. Was de appels, verwijder het klokhuis en snijd elke appel in 8 plakjes.
2. Bedruppel de plakjes appel met citroensap tegen verkleuring.
3. Smelt de chocolade.
4. Steek de plakjes appel op een ijsstokje en dip in de chocolade.
5. Bestrooi met de noten of spikkels en laat de chocolade uitharden.

### Variatie

Kies voor fruit uit het seizoen. Denk aan plakjes banaan of aardbeien.

### Tip

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



## Popcornbakjes

voor 30 traktaties / 75 kcal per stuk

- 400 gram popcornmais
- 8 eetlepels olie
- kaneel
  
- 30 kartonnen (popcorn)bakjes
- 30 kleine kaartjes
- Plakband of lijm
- Zwarte stift

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. Schrijf met de stift de naam en leeftijd van de jarige op de naamkaartjes.
6. Plak de naamkaartjes op de popcornbakjes.
7. Vul de bakjes 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.





## Regenboog cupcakes

voor 30 traktaties / 85 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
  - blauwe, groene, gele en roze levensmiddelenkleurstof
  - 200 gram zuivelspread light
  - 50 gram magere vanillekwark zonder toegevoegd suiker
  - 2 zakjes vanillesuiker
  - 50 gram spikkels
- 
- Staafmixer of keukenmachine
  - 30 papieren mini-cakevormpjes

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 4 komen. Voeg aan elke kom een andere kleur levensmiddelenkleurstof toe.
5. Verdeel het beslag in laagjes over de cakevormpjes, zodat het op de kleuren van de regenboog lijkt.
6. 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 de cakejes gaar. Laat de cakejes afkoelen.
7. Roer de zuivelspread, vanillekwark en vanillesuiker tot een gladde massa en verdeel over de cakejes.
8. Versier de cakejes met de spikkels.

### Tip

Maak je de traktatie eerder? Sla stap 8 over en bewaar de cupcakes in de koelkast. Versier vlak voor het trakteren met de spikkels.



## Chocolade cupcakes

voor 30 traktaties / 95 kcal per stuk

- 1 (rijpe) banaan
  - 80 gram gedroogde dadels (zonder pit)
  - 40 gram zachte margarine
  - 3 eieren
  - 100 ml karnemelk
  - 1 theelepel vanillearoma
  - 100 gram volkoren tarwe- of havermeel
  - 100 gram hazelnootmeel
  - 2 theelepels bakpoeder
  - 4 eetlepels cacao-poeder
  - 200 gram zuivelspread light
  - 50 gram magere vanillekwark zonder toegevoegd suiker
  - 2 zakjes vanillesuiker
  - 60 gram chocoladespikkels
- 
- Staafmixer of keukenmachine
  - 30 papieren mini-cakevormpjes

1. Schil de banaan en snijd in stukken.
2. Pureer de dadels met de banaan, margarine, eieren, karnemelk en het vanillearoma met een staafmixer of in een keukenmachine tot een smeug mengsel.
3. Meng het volkorenmeel, hazelnootmeel en het bak- en cacao-poeder. Voeg toe aan het mengsel en roer tot een beslag.
4. Verwarm de oven voor op 170 °C.
5. Verdeel het beslag over de cakevormpjes.
6. Bak de cakejes in bak 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 de cakejes gaar. Laat de cakejes afkoelen.
7. Roer de zuivelspread, vanillekwark en vanillesuiker tot een gladde massa en verdeel over de cakejes.
8. Versier de cupcakes met de chocoladespikkels.

### Tip

Maak je de traktatie eerder? Sla stap 8 over en bewaar de cupcakes in de koelkast. Versier vlak voor het trakteren met de chocoladespikkels.





## Blauwe bessen cupcakes

voor 30 traktaties / 80 kcal per stuk

- 1 citroen
- 80 gram gedroogde dadels (zonder pit)
- 40 gram zachte margarine
- 3 eieren
- 150 gram appelmoes zonder toegevoegd suiker
- 100 ml karnemelk
- 100 gram volkoren tarwe- of havermeel
- 150 gram amandelmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 200 gram blauwe bessen (vers of diepvries)
- 150 gram zuivelspread light
- 100 gram magere kwark met blauwe bessen of citroensmaak zonder toegevoegd suiker
- 1 zakje vanillesuiker
  
- Staafmixer of keukenmachine
- 30 papieren mini-cakevormpjes
- 30 cocktailprikkers met vlag

1. Was de citroen, rasp de schil en pers het sap uit.
2. Pureer de dadels met de margarine, eieren, appelmoes, karnemelk, citroenrasp en het citroensap met een staafmixer of in een keukenmachine tot een smeug mengsel.
3. Meng het volkorenmeel, amandelmeel en bakpoeder. Voeg toe aan het mengsel en roer tot een beslag.
4. Verwarm de oven voor op 170 °C.
5. Verdeel het beslag over de cakevormpjes.
6. Maak de blauwe bessen schoon en druk in elke cakevorm één blauwe bes.
7. 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 de cakejes gaar. Laat de cakejes afkoelen.
8. Roer de zuivelspread, kwark en vanillesuiker tot een gladde massa en verdeel over de cakejes.
9. Versier de cakejes met de overige bessen en cocktailprikkers.

### Tip

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

### Variatie

Kies voor fruit uit het seizoen of gebruik diepvriesfruit.



## Fruitige amandel-citroen cupcakes

voor 30 traktaties / 75 kcal per stuk

- 1 citroen
- 80 gram gedroogde dadels (zonder pit)
- 40 gram zachte margarine
- 3 eieren
- 150 gram appelmoes zonder toegevoegd suiker
- 100 ml karnemelk
- 1 theelepel amandelaroma
- 100 gram volkoren tarwe- of havermeel
- 150 gram amandelmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 150 gram zuivelspread light
- 100 gram magere vanillekwark zonder toegevoegd suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 300 gram fruit, zoals aardbeien, blauwe bessen, druiven en mango
  
- Staafmixer of keukenmachine
- 30 papieren mini-cakevormpjes
- 30 cocktailprikkers met versiering

1. Was de citroen, rasp de schil en pers het sap uit.
2. Pureer de dadels met de margarine, eieren, appelmoes, karnemelk, citroenrasp, het citroensap en amandelaroma met een staafmixer of in een keukenmachine tot een smeug mengsel.
3. Meng het volkorenmeel, amandelmeel en bakpoeder. Voeg toe aan het mengsel en roer tot een beslag.
4. Verwarm de oven voor op 170 °C.
5. 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 de cakejes gaar. Laat de cakejes afkoelen.
6. Roer de zuivelspread, vanillekwark en vanillesuiker tot een gladde massa en verdeel over de cakejes.
7. Maak het fruit schoon en snijd eventueel klein. Versier de cakejes met het fruit en de cocktailprikkers.

### Tip

Maak je de traktatie eerder? Wacht met stap 7 tot vlak voor het serveren en bewaar de traktatie zolang in de koelkast.

### Variatie

Kies voor fruit uit het [seizoen](#). In plaats van citroen door het beslag zijn kleine stukjes appel en peer met kaneel ook lekker. Appels en peren zijn bijna het hele jaar een duurzame en voordelige keuze.





## Fruithoorntjes

voor 30 traktaties / 85 kcal per stuk

- 1 kg fruit, zoals aardbeien, bessen, druiven en meloen
- 30 ijshoorntjes
- Kartonnen doos
- Cadeaupapier
- Schaar
- Plakband of lijm

1. Maak het fruit schoon en snijd eventueel in stukjes.
2. Vul de ijshoorntjes vlak voor het serveren met het fruit. Bewaar het fruit tot die tijd in de koelkast.
3. Bekleed een kartonnen doos met cadeaupapier, snijd er gaten voor de hoorntjes in en steek de hoorntjes in de doos.

### Variatie

Kies voor fruit uit het seizoen. Varieer bijvoorbeeld met appel, banaan, mango of nectarine.





## Broodslangetjes

voor 30 traktaties / 65 kcal per stuk

- 1 pak volkoren broodmix
- 1 ei
- 2 eetlepels halfvolle melk of verrijkte sojadrink
- 50 gram maanzaad of zwart sesamzaad
- 10 zwarte olijven (zonder pit)
- 10 gedroogde tomaten

- Handmixer of keukenmachine
- Deegroller
- Keukenkwastje
- Bakpapier
- Bakplaat

1. Bereid de broodmix met een handmixer of in een keukenmachine volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Rol het deeg uit tot een rechthoek van 30 cm lang en 15 cm breed.
3. Roer het ei met de melk los en bestrijk er het deeg mee met het keukenkwastje.
4. Strooi het maan- of sesamzaad over het deeg en snijd het deeg in 30 repen van 1 cm breed.
5. Verwarm de oven voor op 180 °C.
6. Draai elke reep aan beide kanten tot een spiraal. Vorm aan één einde een hoofd. Leg de slangen op een met bakpapier beklede bakplaat.
7. Snijd de olijven in 60 stukjes voor de ogen en de gedroogde tomaten in 30 reepjes voor de tongen.
8. Druk de ogen en tongen in het hoofd bak de slangen 10-15 minuten lichtbruin in de oven.

### Variatie

Maak van het brooddeeg andere vormen, zoals hartjes of ringen.

### Tip

Bak van restjes brooddeeg broodjes.



## Kaasstengels

voor 30 traktaties / 75 kcal per stuk

- 1 pak volkoren broodmix
- 1 ei
- 2 eetlepels halfvolle melk of verrijkte sojadrink
- 150 gram geraspte oude kaas 30+
  
- Handmixer of keukenmachine
- Deegroller
- Keukenkwastje
- Bakpapier
- Bakplaat
- 30 servetten

1. Bereid de broodmix met een handmixer of in een keukenmachine volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Rol het deeg uit tot een rechthoek van 30-60 cm lang en 10 cm breed.
3. Roer het ei met de melk los en bestrijk er het deeg mee met het keukenkwastje.
4. Strooi de kaas over het deeg en snijd het deeg in 30 repen van 1-2 cm breed.
5. Verwarm de oven voor op 180 °C.
6. Draai elke reep aan beide kanten tot een spiraal. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
7. Bak de stengels in 10-15 minuten lichtbruin in de oven.
8. Laat de stengels afkoelen en wikkel in servetten.

### Variatie

Versier de stengels voor het bakken met pitten en zaden.

### Tip

Bak van restjes brooddeeg broodjes.





## Mummiebroodjes

voor 30 traktaties / 180 kcal per stuk

- 1 pak volkoren broodmix
- 30 (vegetarische) knakworstjes
- 1 ei
- 2 eetlepels halfvolle melk of verrijkte sojadrink
- 60 suikeroogjes
  
- Handmixer of keukenmachine
- Deegroller
- Keukenkwast
- Bakpapier
- Bakplaat

1. Bereid de broodmix met een handmixer of in een keukenmachine volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verdeel het deeg in 30 stukjes en rol in dunne slangetjes van 40-50 cm.
3. Verwarm de oven voor op 180 °C.
4. Wikkel het deeg om de knakworstjes. Houd een gedeelte vrij voor het hoofd van de mummie.
5. Leg de mummies op een met bakpapier beklede bakplaat.
6. Roer het ei met de melk los en bestrijk er het deeg mee met het keukenkwastje.
7. Bak de mummiebroodjes in 10-15 minuten lichtbruin in de oven.
8. Snijd de worstjes een stukje in en druk daar 2 oogjes in.

### Tip

Bak van restjes brooddeeg broodjes.

### Tip

Maak je de traktatie eerder? Wacht met stap 8 en bewaar de mummiebroodjes in de koelkast.



## Kaas-toverstafjes

voor 30 traktaties / 120 kcal per stuk

- ½ pak volkoren broodmix
- 20 gram sesamzaad
- 1 kg jonge kaas 30+
- Handmixer of keukenmachine
- Deegroller
- Keukenkwastje
- Bakpapier
- Bakplaat
- Ster uitsteekvormpje

1. Bereid de broodmix met een handmixer of in een keukenmachine volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verdeel het deeg in 30 stukjes en rol in dunne slangetjes van 10 cm.
3. Verwarm de oven voor op 180 °C.
4. Rol de stengels in het sesamzaad en leg op een met bakpapier beklede bakplaat.
5. Bak de stengels in 10 minuten lichtbruin in de oven en laat afkoelen.
6. Snijd de kaas in 2 cm dikke plakken en steek er met het uitsteekvormpje 30 sterren uit.
7. Steek de sterren op de broodstengels en bewaar in de koelkast.

### Variatie

Gebruik een ander uitsteekvormpje, bijvoorbeeld een hart of bloem. Niet zo veel tijd? Koop kant-en-klare volkoren soepstengels of broodsticks.

### Tips

- Snijd of rasp restjes kaas en strooi over pasta of maak er een tosti mee. Bak van restjes brooddeeg broodjes.
- Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.





## Stroopwafel-hartjes

voor 30 traktaties / 55 kcal per stuk

- 30 aardbeien
- 30 mini-stroopwafels
- Hart uitsteekvormpje
- 30 satéprikkers

1. Was de aardbeien en verwijder het kroontje.
2. Steek met het uitsteekvormpje uit elke stroopwafel een hart.
3. Steek de stroopwafelharten en aardbeien op de prikkers.

### Variatie

Gebruik een ander uitsteekvormpje, bijvoorbeeld een ster of bloem.  
Kies voor fruit uit het seizoen. Denk aan plakjes banaan, partjes mandarijn of stukjes appel.

### Tips

- Strooi stroopwafelrestjes over magere of halfvolle yoghurt met fruit voor een knapperig nagerecht.
- Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.



## Muizensnack

voor 30 traktaties / 45 kcal per stuk

- 300 gram jonge kaas 30+
- 30 witte snoepmuizen
- 30 cocktailprikkers met versiering

1. Snijd de kaas in 30 blokjes en leeg op een bord.
2. Leg de snoepmuizen om de kaasblokjes en versier met de cocktailprikkers.

### Tip

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





## Bakje 'friet'

voor 30 traktaties / 50 kcal per stuk

- 6 mango's of 2 meloenen
- 1 kg magere vanillekwark zonder toegevoegd suiker
- 30 (wegwerp)bakjes of borden
- 30 (wegwerp)vorkjes

1. Maak het fruit schoon en snijd het vruchtvlees in repen.
2. Roer de vanillekwark glad.
3. Verdeel de repen fruit en kwark over de bakjes en steek er een vorkje in.

### Variatie

Kies voor fruit of groente uit het seizoen. Denk aan ananas, peer, meloen, gele paprika of wortel. Serveer bij groente kruidenzuivelspread light in plaats van kwark.

### Tip

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



## Poffertjesfeest

voor 30 traktaties / 60 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
- 500 gram aardbeien
- 900 gram magere vanille- of vruchtenkwark zonder toegevoegd suiker
  
- Poffertjespan
- 30 cocktailprikkers

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. Was de aardbeien, verwijder het kroontje en snijd in plakjes.
5. Roer de kwark glad.
6. Besmeer de poffertjes met kwark en beleg met plakjes aardbei.
7. Steek de belegde poffertjes op de cocktailprikkers.

### Variatie

Kies voor fruit uit het seizoen. Denk bijvoorbeeld aan blauwe bessen, druiven of plakjes banaan of kiwi.

### Tips

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





## Mini-burgers

voor 30 traktaties / 55 kcal per stuk

- 150 gram (vegetarisch) gehakt
  - peper
  - 2 eetlepels olie
  - 30 cherrytomaten
  - 20 gram (blad)sla
  - 3 plakken jonge kaas 30+
1. Breng het gehakt op smaak met peper.
  2. Vorm 30 mini-burgers van het gehakt en bak in de olie gaar en lichtbruin.
  3. Was de groente.
  4. Halveer de tomaten en snijd de sla in 30 stukjes.
  5. Snijd elke plak kaas in 10 plakjes.
  6. Steek de tomaten, sla, burger en kaas op een cocktailprikkers. Begin en eindig met een gehalveerd tomaatje.

### Tip

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