



# Gezond trakteren

Tegenwoordig willen steeds meer scholen dat je gezond trakteert. En dat is ook veel beter natuurlijk. Daarom bedacht **Astrid Klein Oonk** deze gezonde bloemen.

Ze kunnen door heel veel kinderen gegeten worden, want je kunt kiezen uit een lactosevrije bloem, een vegetarische bloem en een bloem die alleen van groente is gemaakt. En natuurlijk zijn alle bloemen glutenvrij!

Misschien kun je zelf nog veel meer bloemen bedenken en trakteer je een tuin met heel veel verschillende bloemen.

*Succes!*

## Je hebt nodig:

- Komkommer
- Glutenvrije kookworst aan een stuk

- snoeptomaatjes
- Babybel kaasjes
- satéprikkers
- iets om de bloemen in te steken, bijvoorbeeld een halve kool of een bak gevuld met oase.

## De bloemen maken:

- Was de komkommer en de tomaten en droog ze af
- Haal het vel van de worst
- Snij de komkommer in schuine plakken (zo krijg je ovale plakjes en geen rondjes)
- Snij de ovale plakken in de lengte middendoor
- Snij ook van de worst schuine plakken
- Snij twee driehoekjes uit de bovenkant van de plak worst

- Haal het rode papiertje van de Babybel kaasjes en knip de lipjes waarmee je het kaasje open kunt maken er af
- Snij met een scherp mesje driehoekjes in de rode was en haal die eraf. Zorg ervoor dat je de witte kaas laat zitten en niet beschadigt
- Pak nu een satéprikker en steek er om en om een halve komkommerschijf aan
- Schuif de komkommer tot de helft van de prikker
- Prik bovenaan de satéprikker een tomaat, een stuk worst of een Babybel
- Prik de bloem in een halve kool of een bak met Oasis steekschuim, die je afgedekt hebt met aluminiumfolie.

*Je tuintje met gezonde bloemen is klaar!*