Super Simpel,
Echte Ingredienten,
Snel Klaar!

* paleo kids *

SCHOOLTRAKTATIES

Maak schooltraktaties die lekker smaken
en die jouw kind trots zal uitdelen op school



Maaike Rijk
Mitchel van Duuren

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	3
Fruitpauw	4
Piraat met houten been	6
Choco-spinnen	8
Jelly-ijsjes	10
Druiven met chocovlinder	12
Poffertjes giraffe	14
Mini-hamburgers uit het vuistje	16
Bramenflapjes	18
Chococups met bananenroom	20
Gevulde appels met notencrumble	22
Zoet en spicy kip-baconworstjes	24
Piraat	25
Giraffe	26

VOORWOORD

Je kind is jarig!

Hieperdepiep Hoera! Iedereen is dolblij.

Maar dan komt de vraag. Mama? Wat zal ik **trakteren op school?**

Oei, daar had je nog niet over nagedacht.

Je wil je kind natuurlijk geen ongezonde traktatie mee naar school geven.

Maar je wil ook niet dat je kind voor schut staat voor de klas.

Hij/zij rekent op jou.

Gelukkig zijn hier de traktaties van Maaike, die geheel Paleo-proof zijn en die goed zijn voor alle kindjes in de klas!

Daarnaast zijn ze erg lekker en zo leuk dat je kind ze vol trots zal ronddelen in de klas.

Veel succes!

Mitchel

FRUITPAUW

Fruitspiesjes op zich zijn natuurlijk niet nieuw, maar biedt ze de kids aan in de vorm van een fruitpauw en er komt spontaan een lach op hun gezicht. Lekker en kleurrijk!

14 stuks

Wat heb je nodig?

» 1 grote peer (Doyenne de Comice), geschild
» Beetje citroensap
» 200 gr. Aardbeien
» 1 Ananas, in stukjes
» 50 gr. Druiven
» 2 Kiwi's, in partjes
» Kleine wortel
» Satéprikkers
» Decoratie-oogjes

Hoe maak je het?

1. Schil de peer en besprenkel hem met citroensap tegen het bruin worden
2. Rijg het fruit om en om op de prikkers
3. Steek de prikkers rondom in de peer
4. Decoreer de peer met twee oogjes. Snijd de wortel door de helft en snijd hier vervolgens de pootjes en de neus uit.



PIRAAT MET HOUTEN BEEN

Alle hens aan dek! Maak je klaar om het schip te enteren. Deze piraat trekt ten strijde met zijn houten been in de vorm van een overheerlijke kipspies.

16 stuks

Wat heb je nodig?

» 700 gram Biologische kipfilet
» 2 el. Komijn
» 2 tl. Kurkema
» 2 tl. Sambal
» 2 tl. Kardemon
» 2 el. Biologische honing
» 5 el. Kokosamino's
» 200 gram amandelen, in keukenmachine gemalen tot pasta
» Satéprikkers
» Prints van piraat (achterin boek)
» Lijm
» Kleurpotloden of stiften

Hoe maak je het?

1. Snijd de kipfilet in blokjes en doe ze in een grote zip-lockbag samen met de rest van de ingrediënten
2. Kneed het geheel goed door elkaar en laat ongeveer 2 uur marineren in de koelkast
3. Steek de blokjes kipfilet op een sateprikker en grill ze 10-15 minuten in de oven. Keer ze regelmatig
4. Draai de piraten uit op de printer, laat je kids lekker kleuren en plak de piraten met een beetje lijm op de prikkers.

Tip: Wij plaatsten de piraten in een echte piratenmuts. Je kunt natuurlijk ook een piratenschip maken of een onbewoond eiland.



CHOCO-SPINNEN

Hou je van lekker griezelen, dan is dit de perfecte traktatie voor jou. Verslind deze kleine monstertjes snel voor ze jou pakken.

10 stuks (Afhankelijk van uitsteekvorm)

Wat heb je nodig?

» 6 Ontpitte Medjool dadels
» 180 ml. Warm water
» 100 gr. Amandelmeel
» 65 gr. Ongezoete cacaopoeder
» ½ tl. Bakpoeder
» 1 tl. Instant koffie
» 3 el. Honing
» 2 tl. Vanille-extract
» Snufje zeezout
» Rechthoekig bakblik, ingevet
» Ronde uitsteekvorm
» Knutseloogjes
» Zwart Chinelle draad

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Giet het warme water over de dadels en laat ze ongeveer 10minuten weken. Doe ze vervolgens in de blender (zonder het water)
3. Maal de dates tot een fijne puree en voeg daarna het amandelmeel, de cacao, honing, vanille-extract en het zeezout toe.
4. Meng alles goed door. Spatel het mengel in het bakblik en strijk goed uit
5. Plaats het bakblik voor 20 minuten in de oven.
6. Haal het blik uit de oven en laat kort afkoelen.

7. Steek met een uitsteekvorm het gewenste aantal ‘spinnenlijfjes’ uit.
8. Voorzie de spinnenlijfjes van ogen en pootje met behulp van het Chinelle draad.

Tip: Erg leuk om deze traktatie te serveren onder een grote tovenaarsmuts of op een tree in de vorm van een grote spin. Rond Halloween zijn er vaak verschillende spulletjes te koop die je alvast kunt inslaan.

JELLY-IJSJES

Stiekem zijn dit geen echte ijsje. Deze jelly's zullen zorgen voor de nodige pret door hun wiebeligheid en verrassend lekkere smaak. Leuk voor de papa's en mama's: Ze zijn super makkelijk te maken.

12 stuks

» Wat heb je nodig?
» Blik kokosmelk
» 400 gr. Bramen
» 100 gr. Aardbei
» 4 el. Honing
» 4 Zakjes Agar-agar
» Leuke ijsvormpjes

Hoe maak je het?

1. Verwarm de kokosmelk in een steelpannetje. Voeg 2 zakjes van de Agar-agar toe en roer goed door.
2. Zet opzij
3. Pureer de braam en aardbei met een staafmixer
4. Verwarm een ander steelpannetje met daarin het vruchtenmengsel.
   Voeg de overige twee zakjes Agar-agar toe.
5. Giet het bramenmengsel tot 1/3 in de ijsvormpjes. Giet vervolgens de ingedikte kokos erbovenop.
6. Laat de jellies opstijven in de koelkast

Tip: Soms laten de vormpjes wat lastig los. Je kan ze invetten met een heel klein beetje kokosolie. Zorg bij het loshalen dat er een beetje lucht in het vormpje kan.



DRUIVEN MET CHOCOVLINDER

Met z'n kleuren en elegantie blijft een vlinder fascinerend voor veel kinderen. Deze traktatie maak je heel eenvoudig met een wasknijper, wat verf en vooral lekkere chocola, fruit en noten.

10 stuks

Wat heb je nodig?

250 gram macadamia noten
250 gram pure chocolade
400 gram witte druiven

Stukje bakpapier
10 wasknijpers
Lijm
10 kleine zip-lock zakjes
Knutseloogjes
Verf
Chinelle draad in verschillende kleuren

Hoe maak je het?

1. Verwarm water in een pannetje en plaats hierin een hittebestendig bakje. Zorg dat het water niet over de rand van het bakje komt
2. Brokkel de chocolade in het bakje en laat het langzaam smelten
3. Dompel de macadamia noten in de chocolade en leg ze op een schaal bekleed met bakpapier
4. Plaats de schaal een half uurtje in de koelkast
5. Schilder ondertussen de wasknijpers. Of doe dit in alle rust een keer samen met je kids. Plak oogjes aan de onderzijde en plak er twee voelsprieten op met Chinelle draad
6. Vul de zakjes voor ongeveer de helt met een mix van witte druiven en de noten. Sluit de zakjes
7. Deel de vulling in tweeën en plaats de knijper in het midden van het zakje.

Tip: Natuurlijk kun je de vlinderlijfjes ook nog versieren met glitters. De druiven kun je ook aan de ene kant van het zakje doen en de noten aan de andere kant.

POFFERTJES GIRAFFE

Met zijn lange nek kijkt hij overal bovenuit: de poffertjegiraffe. De giraffen maak je samen met je kids en de poffertjes bak je heeeel vroeg in de ochtend of de avond voordien.

10 stuks

Wat heb je nodig?

» 2 Eieren
» 2 el. Honing
» 2 el. Extra virgin kokosolie
» 180-200 ml. Amandelmelk
» 180 gr. Amandelmeel
» 10 gr. Kokosmeel
» ½ tl. Bakzout
» Paar druppels citroensap
» Snufje Zeezout
» Satéprikkers
» Prints van giraffe (achterin boek)
» Stiften

Hoe maak je het?

1. Mix alle ingrediënten met een handmixer in een kom of in de blender
2. Verwarm een poffertjespan om het vuur tot deze goed heet is.
   Vet, indien nodig, in met een beetje kokosolie
3. Verdeel met een soep- of pollepel het beslag over de poffertjespan. Niet alles in een keer, maar tot de vormpjes net gevuld zijn
4. Herhaal tot al het beslag op is
5. Rijg de poffertjes aan de satéprikkers met mooi ingekleurde giraffe-hoofden.

Tip: Maak je de poffertjes de avond van te voren, dan kun je ze het beste afgedekt onder folie op een schaal bewaren. Zorg dat ze niet vlakbij prei of ui in je koelkast staan.



MINI-HAMBURGERS UIT HET VUISTJE

De meeste kids houden van hamburgers. Niet gek, want ze zijn ook superlekker. Deze mini-variant met tomaat als 'broodje' houdt de klas wel even zoet.

10 stuks

Wat heb je nodig?

- 300 gr. Biologisch gehakt
- 1. Kleine ui, fijngehakt
- 1 tl. Tijm
- 1 tl. Rozemarijn
- ½ tl. Gemberpoeder
- ½ tl. Kardemon
- ½ tl. Foelie
- 1 tl. Peper
- 1 tl. Kokosolie
- Voor de 'Broodjes'
- 10 Tomaten
- 1/2 Kropje sla
- 3 avocado's, gepeld en in blokjes
- ½ Kop peterselie
- 1 el. Peper
- ½ Kop koriander
- 1 tl. Knoflookpoeder
- Leuke prikkers of cupcakevormpjes



Hoe maak je ze?

1. Verwarm de oven voor op de grillstand
2. Meng ondertussen alle ingrediënten voor de burgers door elkaar in een grote kom en laat even afgedekt staan
3. Was de tomaten, snijd het bovenste stukje eraf en lag apart. Hol de tomaten vervolgens uit (het vruchtvlees kun je bewaren op later te gebruiken voor een saus bijvoorbeeld). Verdeel ze over de bakplaat en zet ze 5 minuutjes onder de gril tot ze zacht zijn (ook de kapjes)
4. Draai vervolgens kleine hamburgers van het gehakt. Ze moeten in de tomaat passen
5. Verhit in een grote koekenpan de kokosolie en bak in porties van 5 de hamburgertjes. Zet apart
6. Meng in een blender de avocado met de peterselie, koriander, peper en knoflookpoeder.
7. Verdeel de sla over de tomaten, hier bovenop leg je een eetlepel avocadomengsel en daarop leg je een mini-burger.

Tip: Voorzie de burgers van vrolijke prikkers of doe ze in een cupcake-vormpje. De kids kunnen perfect helpen met het maken van de burgers, het wassen en uithollen van de tomaat en het maken van de avocadodip.

BRAMENFLAPJES

De smaak van lekker zoet, fris fruit in combinatie met warm, zelfgemaakt deeg. Deze bramenflapjes zijn best moeilijk om mee naar school te nemen. Grote kans dat ze namelijk thuis al op gaan.

12 stuks

Wat heb je nodig?

» 120 ml. Water
» 4 el. Ghee
» 4 el. Honing
» Inhoud van 4 vanillestokjes
» ½ tl Zeezout
» 60 gr. Tapiocameel
» 2 Bananen, gepureerd
» 130 gr. Kokosmeel
» 2 Vellen bakpapier

Bramenvulling

» 500 gr. Bramen (vers of diepvries)
» 120 ml. Water
» 1 tl. Vanille-extract
» ½ tl. Zeezout
» 4 el. Honing

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius
2. Begin met het deeg. Meng in een middelgrote pan het water, de ghee, honing, vanile en het zout. Breng het zachtjes aan de kook en zet het opzij
3. Voeg geleidelijk het Tapiocameel toe, terwijl je in het mengsel blijft roeren
4. Voeg bananen en kokosmeel toe. Langzaam ontstaat er nu een stevig deeg. Zet dit opzij
5. Verhit een middelgrote pan op het vuur met daarin de bramen, water, vanille-extract, honing en zout. Laat dit op een laag pitje ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen.
6. Leg het deeg op een vel bakpapier, leg het andere vel er bovenop en rol het deeg uit met een deegroller tot het ongeveer ¼ cm dik is. Snijd hier 24 rechthoeken uit met een deegmes.
7. Verdeel het bramenmengsel over 12 flapjes en dek af met de overige 12 flapjes. Zorg dat je voldoende ruimte overlaat om de flapjes dicht te drukken met je duim.
8. Bak 25-30 minuten in de oven.

Tip: Laat je kids helpen met afwegen, de rechthoekjes snijden en het 'vullen' van de flapjes. Om de pakketjes meer te laten glanzen: Strijk er wat eigeel op met een kwastje voor ze de oven ingaan.

CHOCOCUPS MET BANANENROOM

Chocolade en banaan blijft een gouden duo. Deze cocoladecupjes zijn gevuld met een heerlijk zoete room van banaan en kaneel. Makkelijk van tevoren te maken en lekkuhrr.

12 cups

Wat heb je nodig?

» 6 Bananen, in plakjes
» 400 gr. Pure chocolade
» 3 el. Kaneel
» 1 tl. Honing
» ½ el. Gemberpoeder
» Cupcakevormpjes

Hoe maak je het?

1. Leg de stukjes banaan gedurende 2 uur in de diepvries
2. Verwarm een pannetje met water en plaats hierin een hittebestendig bakje. Zorg dat het water niet in het bakje komt
3. Brokkel de chocolade in het bakje fijn en laat rustig smelten
4. Pak een dubbel cupcake vormpje. Schep met een lepel wat chocolade in het vormpje en begin met draaien. Zorg dat alle plooitjes van het vormpje goed bedekt zijn met chocolade
5. Doe dit voor alle 12 de vormpjes. Wanneer je alle vormpjes hebt gehad, herhaal je deze stap nogmaals voor een goede, sterke laag
6. Zet de vormpjes in de koelkast om uit te harden
7. Haal na 2 uur de banaan uit de vriezer en doe deze in een blender. Voeg kaneel, honing en gember toe en meng het geheel door elkaar tot een stevige room
8. Pluk voorzichtig de cupcakevormpjes van de chocolade af en vul de cups met de bananenroom
9. Versier de cups tot slot met een plakje banaan.



GEVULDE APPELS MET NOTENCRUMBLE

Deze traktatie onstond een beetje spontaan, maar viel in bijzonder goede aarde bij de kids. Ze trakteren aan vriendjes is dan ook geen enkel probleem. Appels om je vingers bij af te likken!

12 stuks

Wat heb je nodig?

» 6 appels, in tweeën gesneden en klokhuis verwijderd
» Beetje citroensap
» 400 gr. Noten-rozijnenmix
» 2 el. Honing
» 50 gr. Pure chocolade

Hoe maak je het?

1. Besprenkel de appels met wat citroensap
2. Verwarm de oven voor op grillstand
3. Doe de noten met de honing in de blender en hak fijn
4. Schep het mengsel vervolgens op een bakplaat voorzien van bakpapier
5. Grill gedurende 10 minuten in de oven
6. Verwarm ondertussen een pannetje met water en plaats hierin een hittebestendig bakje. Zorg dat het water niet in het bakje komt
7. Brokkel de chocolade in het bakje fijn en laat rustig smelten
8. Vul de appelhelften met wat notenmengel en giet er een beetje chocolade overheen.

Tip: De zelfknutselboerderij kochten wij bij de action. Bevestig deze op een klein dienblad en plaats hem bijvoorbeeld op een mand waar je de overige appels in doet.



ZOET EN SPICY KIP-BACONWORSTJES

Een beetje pittig, maar met het zoete van honing. Wil je liever op iets hartigs trakteren dan op zoek? Met deze worstjes verblijd je zelfs de grootste zoetekauwen.

10 stuks

Wat heb je nodig?

» 2 Biologische kipfilets
» 10 Stroken bacon
» 1 el. Honing
» 1 el. Kokosolie, gesmolten
» 1,5 tl. Chilipoeder
» 1 tl. Komijn (gemalen)
» Cocktailprikkertjes

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius
2. Snijd de kipfilet in 10 blokjes
3. Meng de kip met de honing, kokosolie, chilipoeder en komijn
4. Omwikkel de stukjes kipfilet met de bacon en prik het stokje erdoor
5. Bak de 'worstjes' onder regelmatig keren in 35 minuten rondom bruin.

Tip: Jarig in de zomer? Knutsel dan met een schoenendoos een barbeque in elkaar. Leg de worstjes er bovenop.



