

Vrolijk gekleurde fruitvormpjes / Cheerful colored fruit shapes



Wat heb je nodig?

- fruit naar smaak
- een blender of staafmixer
- ijsblokjesvorm (Ikea € 0.99)
- diepvriesbakjes
- een vriezer

Deze gezonde fruitvormpjes zijn snel gemaakt met de kids en ze vinden het nog een superleuk werkje ook. Je ziet gelijk waarom als je naar de foto's met de gekleurde fruitvormpjes kijkt!

Zo maak je ze

1. Was en snij het fruit
2. Blitz het maximaal een halve minuut in de blender.
3. Giet de fruitpapjes in de vormen.
4. Zet de vormen een nachtje in de vriezer.
5. Druk de figuurtjes uit de vormen en bewaar ze in een diepvriesdoosje in de vriezer.

Voor een smoothie neem je drie fruitvormpjes, een ½ banaan en een half glas melk of yoghurt. Even romig blenden en een dik rietje erin, heerlijk!

Vrolijk gekleurde fruitvormpjes / Cheerful colored fruit shapes



What do you need?

- fruit to your taste (any fruit will do)
- a blender
- ice cube tray (Ikea € 0.99)
- freezer containers
- a freezer

These healthy fruit shapes are easily made with the kids and they find it a super nice job too. You immediately see why looking at the pictures with the cheerful colors.

This is how you make them

1. Wash and cut the fruit in pieces.
2. Blitz it half a minute tops.
6. Pour the fruit pulp in the ice cube trays.
7. Put the trays overnight in the freezer.
8. Press the shapes out of the trays and store them in a freezer container in the freezer.

To make a smoothie take three fruit shapes, $\frac{1}{2}$ banana en $\frac{1}{2}$ a glass of milk or yogurt. Blend quickly smooth and stick in a straw. Delicious!