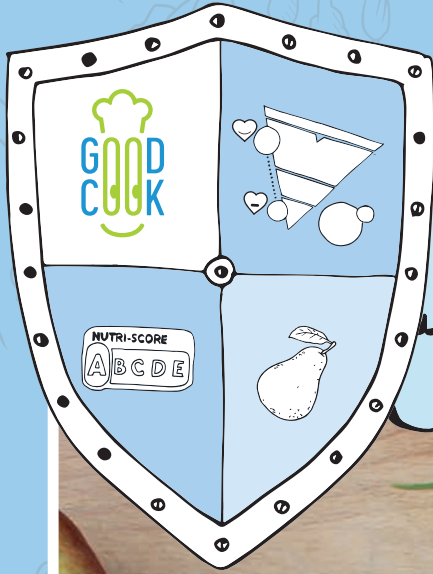
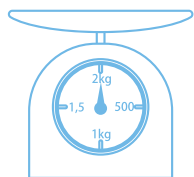




Superschild

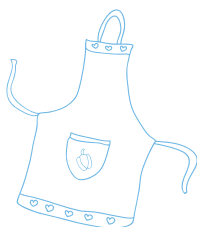


SUPERSCHILD



Wat heb ik nodig ?

- Groenten en fruit van het seizoen
- Mesjes en plankjes
- Mooie schotel of grote snijplank om alles te presenteren
- Satéstokjes
- Creativiteit: veel leuke ideeën
- Optie DAPPER DIPJE:
 - 4 eetlepels plantaardige yoghurt
 - snuifje peper en zout
 - verse of gedroogde kruiden



Hoe maak ik een superschild?

1. Snijd de groenten en fruit in verschillende vormen: lange staafjes, grote stukken, schijfjes,...
2. Leg de groenten en fruit in de vorm van een schild. Het schild wapent ons tegen virussen en bacteriën.
3. Extra: Maak een lans om ons lichaam te beschermen tegen indringers. Prik groenten en fruit op een satéstokje.
4. Extra: Maak er een dipsausje bij. Meng de yoghurt met peper, zout en fijngesneden verse kruiden.
5. Smullen maar!



Ben je al eens recht bij de boer gaan kopen? Seizoensgroenten en fruit smaken extra lekker als je ze lokaal, biologisch en onverpakt kan kopen.

Wil je verspilling vermijden? Eet de schil lekker mee op! Enkel pitten en het klokhuis eet je niet op, maar kan je wel composteren.

TIP: maak bootjes van sla en witloof.
Maak spaghetti van courgette of wortel om te versieren!

