



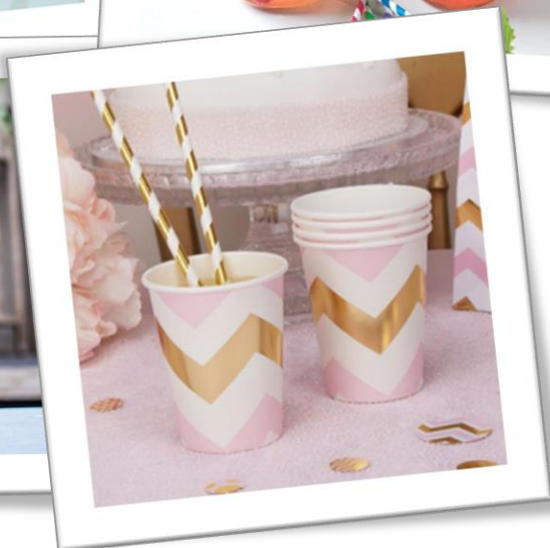
Gezonde Kinderopvang
Doe mee en droom!

Proosten op het Gezonde Kinderopvang-feestje!

Aan het einde van het Gezonde Kinderopvang-feestje proosten we online met elkaar op de voortzetting van het Gezonde Kinderopvang programma. Maken jullie ook een drankje om mee te proosten? Met onderstaande tips en voorbeeldrecepten maak je er een feestelijke proost van!

Tips voor het versieren van het drankje:

- Feestelijke bekertjes / glazen
- Een paraplu prikker
- Een kleurrijk rietje
- Een stukje fruit in het glas en/of op de rand van het glas (bijvoorbeeld een framboos, blauwe bes of aardbei)



Warm herfstdrankje met cranberry, kaneel & sinaasappel

Ingrediënten voor 10 drankjes:

- 500 ml cranberrysap
 - 1.5 liter kraanwater
 - 2 kaneelstokjes
 - 1 sinaasappel
 - 1 steranijs
1. Doe 500ml cranberrysap met 1.5 liter water, de kaneelstokjes en steranijs in een steelpan. Breng aan de kook en zet het vuur dan uit. Laat 5 min. staan.
 2. Snijd ondertussen de sinaasappel door midden en snijd hier 10 halve plakjes van. Neem de steranijs en het kaneelstokje uit het herfstdrankje.
 3. Verdeel het drankje over 10 bekertjes/glazen en voeg aan elk glas een half plakje sinaasappel toe.

Feestelijke limonade

Ingrediënten voor 10 drankjes:

- 500 ml sinaasappelsap, gezeefd
 - 25 ml citroensap, gezeefd
 - 1.5 liter bruiswater
1. Vul een karaf/kan met 500ml sinaasappelsap en 1.5 liter bruiswater. Als je wilt, kun je meer water toevoegen om het minder zoet te maken.
 2. Voeg naar smaak het citroensap toe.
 3. Snijd ondertussen de sinaasappel door midden en snijd hier 10 halve plakjes van. Vul de glazen/bekers en garneer met schijfjes sinaasappel.

Gingerale

Ingrediënten voor 10 drankjes:

- 250 gram gemberwortel
 - stuk citroenschil
 - 5 eetlepels suiker
 - 2 liter bruiswater
1. Schil het stuk gemberwortel en rasp het grof.
 2. Breng 1 liter bruisend water aan de kook met de gember en een stuk citroenschil. Laat dit 20 minuten trekken.
 3. Zeef de massa en los de suiker er in op. Laat de siroop afkoelen.
 4. Giet in ieder glas 2 eetlepels van de siroop en vul verder aan met koolzuurhoudend water.

Wil je ook een feestelijk hapje maken?

Bekijk tips en ideeën op <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/gezonde-feestdagen.aspx>