Fruitsalade van papaja en mango voor jou en je kind

Marley uit het kinderboek ***Hé, wie ben jij?*** is dol op het fruit dat aan de bomen rond zijn huis groeit: papaja en mango. Voor kinderen is het vaak al genoeg om het zo te geven, gepureerd of in stukjes, of, zoals in dit recept op een spiesje. Voor jezelf kunt je er nog een beetje extra's aan toevoegen. Zo hebben jullie allemaal iets naar eigen smaak!

INGREDIËNTEN

- ½ mango, schoongemaakt
- ¼ papaja (of meloen), schoongemaakt
- 1 stevige eetrijpe avocado, geschild en pit verwijderd
- kneepje limoensap
- chilivlokken
- 2 el tuinkers
- optioneel: gembersiroop
- spiesjes



BEREIDING

1. Snijd de mango, de papaja en de avocado in gelijke blokjes en besprenkel met een klein beetje limoensap.
2. Rijg voor je kind (of laat je kindje zelf meehelpen) de stukjes fruit aan een spies.
3. Voeg voor jezelf nog chilivlokken, tuinkers en gembersiroop naar smaak toe.

EET SMAKELIJK!

Bron: Gezond aan tafel