

De gezonde lunchbox Challenge

Maak een foto van een creatief stukje groente in je lunchbox en post die foto tussen 19 en 23 april 2021 op de Facebookpagina van [Dongen Beweegt](#) met #lunchboxchallenge en maak kans op een mooie bidon van JOGG Dongen!



Wil je meer inspiratie? Kijk dan op www.eetgroenten.nl

Komkommerrosjes

1. Was de komkommer
2. Snijd de komkommer in dunne ronde schijfjes
3. Per roosje heb je 15-20 schijfjes nodig
4. Leg de plakjes op een rij, zorg dat de plakjes elkaar overlappen
5. Rol de plakjes op
6. Maak de komkommer-rol vast aan de onderkant met cocktailprikkers
7. Vouw de buitenste plakjes iets naar buiten

Radijs paddenstoelen

1. Was de radijsjes en snij het loof eraf
2. Snij nu nog een paar stippen
3. Uit de onderste helft van de radijs snij je het steeltje.
4. Leg de kleurrijke radijs paddenstoelen op een lekkere groene salade

Wortelbloemetjes

1. Was de wortel
2. Snijd 6 repen uit de wortel
3. Snijd de wortel vervolgens in plakjes

Tip: Je kun ook uitstekers gebruiken, om vormpjes uit groente te drukken.

Heb je de smaak te pakken?
Youtube kent ook leuke instructiefilmpjes!