Les je dorst met

Smaakwater

6 coole kraanwaterrecepten voor kids

brabant Water

Water drinken houd je fit en gezond. Meer dan de helft van je lichaam bestaat uit water. Ruim 65% zelfs. Het beste is om iedere dag 8 glazen water te drinken. Zo vul jij je waterpeil aan op een gezonde manier. Er zit namelijk helemaal geen suiker in kraanwater.

In dit boekje vind je de lekkerste kraanwaterrecepten.
Heb jij smaakwater gemaakt? Of weet je zelf een beter recept?
Deel het dan via **#brabantwaterrecept.**

WATER MET EEN TWIST

SINAAS-GRANAATAPPELWATER

WAT HEB JE NODIG?

Kraanwater
1 liter
Bleekselderij
2 stelen met loof
Sinaasappel
3 partjes
Komkommer
3 lange slierten
Granaatappel
1/4 stuk

HOE MAAK JE HET?

- Was de bleekselderij en snijd hem 1 keer in de lengte doormidden.
- Was de komkommer en haal met een dunschiller of kaasschaaf 3 mooie lange slierten van de komkommer.
- Was de sinaasappel en snijd in partjes, gebruik er 3.
- Haal de pitjes uit de granaatappel, gebruik alleen de pitjes.
- Doe alles in de karaf.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.

TIPS

- Je kunt van granaatappelsap ijsklontjes maken en deze gebruiken in plaats van gewone ijsklontjes. Het geeft extra smaak en is net wat leuker!

- Voeg 2 kaneelstokjes toe voor extra smaak.

WIST JE DAT...

...we als mensen gemiddeld 75.000 liter water drinken. 10% daarvan is puur kraanwater. De rest is: thee, limonade en koffie. Met deze lekkere recepten drink jij vast meer kraanwater!

REGENBOOGWATER

GRAPEFRUIT-BOSBESSENWATER

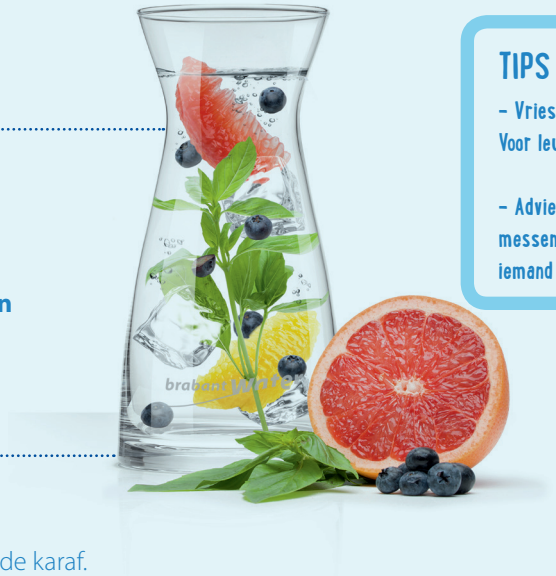
WAT HEB JE NODIG?

Kraanwater
1 liter

Rode & gele grapefruit
Ieder 3 partjes

Basilicum
2 takjes

Bosbessen
12 stuks



HOE MAAK JE HET?

- Was de basilicum en doe één takje in de karaf.
- Voor meer smaak: Pluk basilicumblaadjes van het andere takje, en sla er voorzichtig op met de achterkant van een lepel.
- Snijd de bosbessen doormidden.
- Verwijder de schil van de grapefruits zodat je alleen het vruchtvlees overhoudt.
- Snijd nu 3 partjes uit de grapefruit.
- Doe alles in de karaf.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.

TIPS

- Vries wat besjes in water in. Voor leuke gevulde ijsklontjes.

- Advies: Pas op met scherpe messen. Snij voorzichtig of vraag iemand om hulp!

WIST JE DAT...

...mensen ongeveer 7000 jaar geleden ontdekten dat je drinkwater kan vinden door het graven van putten.

GROEN WATER

LIMOEN-AVOCADO WATER

WAT HEB JE NODIG?

Kraanwater
1 liter
Limoen
1/2 in partjes gesneden
Avocado
1/4 in lange stukken gesneden

HOE MAAK JE HET?

- Schil de avocado en snijd deze in dunne lange parten, laat ze in de karaf glijden.
- Knijp de limoenpartjes voorzichtig een beetje uit over de avocado stukken in de karaf en voeg daarna de partjes limoen toe.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.

TIP

Je kunt in plaats van verse avocado ook diepvries-avocado nemen. Die is al gesneden; lekker snel en makkelijk! Ook kun je dragon (1 grote tak) toevoegen voor een verfrissende smaak.

WIST JE DAT...

...al ons kraanwater groen is. Niet van kleur, maar groen als in goed voor de natuur. Geen verpakking, geen transport, puur natuur!

DE LEKKERSTE LIMONADE

LIMOEN-CITROEN WATER

WAT HEB JE NODIG?

Kraanwater
1 liter
Limoen of citroen (of door elkaar)
3 partjes
Komkommer
3 lange slierten

HOE MAAK JE HET?

- Was de komkommer en haal met een dunschiller of kaasschaaf 3 mooie lange slierten van de komkommer.
- Was de limoen en snijd hem in partjes, gebruik er 3. De rest bewaar je voor de volgende keer.
- Vul de karaf met de komkommerslierten en limoenpartjes.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.

WIST JE DAT...

...je ongeveer 119 liter water per dag gebruikt. Voor drinken, tanden poetsen, douchen etc.

TIP

Je limonade nog specialer maken? Voeg dan lavendel (5 takjes) en steranijs (2 stuks) toe. Dit geeft het een hele andere smaak en het ziet er heel mooi uit.

VROLIJK WATER

MUNT-FRUITWATER

WAT HEB JE NODIG?

Kraanwater
1 liter
Vere munt
2 takjes
Komkommer
3 lange slierten
Frambozen
8 stuks

WIST JE DAT...
.....ons drinkwater oud regenwater is? Druppels die langzaam in de aarde zakken pompen wij weer op om te zuiveren.

TIP
- Verse frambozen zijn het lekkerst, maar je kan ook ingevroren frambozen gebruiken. Ook kun je Lychees toevoegen voor extra smaak.

HOE MAAK JE HET?

- Was de munt, pluk van 1 takje de blaadjes en bewaar het kale takje.
- Rol losse muntblaadjes samen op tot een bolletje en plet de blaadjes voorzichtig met de achterkant van een lepel; dan geven ze hun smaak beter af!
- Was de komkommer en haal met een dunschiller of kaasschaaf 3 mooie lange slierten van de komkommer.
- Pel de lychees, snijd voorzichtig rond tot op de pit zodat je 2 helften hebt, gebruik alleen het vruchtvlees.
- Was de frambozen.
- Doe alles in de karaf.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.

SALADEWATER

KOMKOMMER-TOMAATWATER

WAT HEB JE NODIG?

Kraanwater
1 liter
Komkommer
3 lange slierten
Snoeptomaatjes
4 stuks

HOE MAAK JE HET?

- Was de komkommer en haal met een dunschiller of kaasschaaf 3 mooie lange slierten van de komkommer.
- Was de tomaatjes en snijd ze doormidden.
- Vul de karaf met de komkommerslierten en snoeptomaatjes.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.

WIST JE DAT...

....het Brabant Water leidingnet ruim 18.000 kilometer lang is? Dat is van hier tot aan de andere kant van de wereld én weer terug!

TIP

Je kunt in plaats van snoeptomaatjes ook een mix gebruiken van mini-tomaatjes in de kleuren geel, oranje en rood. Dat ziet er heel kleurrijk uit.

Ingrediëntenlijst

Uitleg over de wat minder bekende ingrediënten.

Avocado
Een zachte, romige vrucht. Groen of geel van kleur en smaakt nootachtig.

Bosbessen
Een blauwe, kleine bes.
Met een zoete smaak.

Lychees
Een Aziatische, tropische vrucht.
Met een harde, “stekelige” schil.

Basilicum
Een kruid dat vooral gebruikt wordt bij Italiaanse gerechten.

Granaatappel
Een vrucht vol met zoete pitjes.

Munt
Een kruid met een pepermuntachtige smaak.

Bleekselderij
Een groene groente met een bijzondere smaak.

Grapefruit
Een citrusvrucht, familie van de sinaasappel.
Friszuur en een beetje bitter.

Meer weten over kraanwater?
Kijk op lesjedorst.nl

Op lesjedorst.nl vind je informatie over kraanwater voor alle groepen van de basisschool.
Ontdek leuke tips voor spreekbeurten, bekijk toffe proefjes en lees interessante weetjes.

Volg ons op social media voor nog meer leuke tips & tricks!

Les je dorst

brabant Water

I232/1510