

Flere tips og oppskrifter
om fruktig fruktfest finner du på

www.frukt.no/fruktfest



Fruktig

FRUKTFEST

Superst

FRUKTFEST

fruktig

bursdag

frukt.no

superstarparty

LAG BORDKORT VED å klippe ut bilder av kjendiser som ligner på gjesten. Pynt ellers med masse glitter og glamour.

Bakte epler: Hul ut kjernene, dryss over litt kanel, fyll med enten mandelfyll eller rosiner og hakkede mandler.

Bruk gjerne stjernefrukt som pynt på glassene når det serveres drikke.

Aktiviteter: Karaoke, gjett en sang, limbo, hvem er jeg? Stopp dans.



tips

- ↘ Visste du at når frukten er kuttet opp, så spiser barna dobbelt så mye
- ↘ Når du kutter opp frukt, stikk forskjellige festlige cocktailpinner, med paraply, flagg eller glitter, i fruktåtene
- ↘ Legg frisk frukt eller fruktmos mellom kakelagene
- ↘ Lag pannekaker med fruktfyll
- ↘ La oppkuttet frukt og grønnsaker være tilgjengelig gjennom hele bursdagen, så kan barna selv velge hva de vil spise
- ↘ Isvann er perfekt som tørstedrikke, pynt gjerne vannmuggen med frosne eller friske bær eller druer, mynte, skiver av lime og eple



fotballfest



HUSK Å SKRIVE i invitasjonen at de gjerne kan ta med seg en fotballtrøye og fotballske.

Pynt bordet med en heldekkende grønn duk. Bruk malingsteip til å kritte opp en fotballbane. Lag hjørneflagg og la bordkortene være fotballspillere.

Offsideburger: Lag ferdig oppskårede grønnsaker og la barna selv få velge hva de vil ha som tilbehør på hamburgeren.

Pokaldrikk: Lag melonkuler med et kulejern. Bland dem sammen med eplejuice, farris, fruktbiter og bær.

ridderturnering

LA BARN KLE seg ut med kapper, sverd, skjold og spisse hatter.

Grønne spyd i kålhodet: Del et kålhode slik at det står stødig, stikk inn grillspyd med frukt- og grønnsaksbiter på.

Drageblod: Lag en smoothie med bringebær eller jordbær, appelsinjuice og isbiter i en blender og server med en gang. Litt tykkere og søtere? Tilsett banan.



Borgbombing: Lag en borg av puter, dyner og tepper og bomb borgen med masse puter.



hva er fruktfest?

FRUKTFEST ER INSPIRASJON til deg som ønsker en kreativ, morsom og sunnere barnebursdagsfeiring. Her får du en liten smakebit, mens resten av konseptet er lagt ut på www.frukt.no/fruktfest

På internettsidene finner du ideer til:

- lekker mat
- festlig pynt til bord og bordkort
- morsomme aktiviteter
- ferdige invitasjoner til å skrive ut
- enkle kjøreplaner
- nedlastbare sjablonger
- veiledninger på smoothie, oppkutting av frukt og grønnsaker, wok og smaksvann

Ideene er vinklet mot morsomme temaer for barn mellom 3-8 år.

prinsesseball



Prinsesseball

HAR IKKE BARN egen prinsesse- krone, klipp ut en i rosa kartong og pynte med glitter.

Bruk gjerne dukkeservise som dekketøy eller som pynt.

Melonslott: Hul ute en halv melon og lag taggete kant som på en borg eller slott. Skjær av litt av skallet på bunnen slik at den står støtt. Fyll med frisk fruktsalat eller fruktbåter.

Prinsessevann: Hell vann på en glassmugge og tilsett rips, blåbær eller jordbær.

Lek: "Prinsessen på erten" og la barna etterpå prøve om de er ekte prinsesser. Legg en tørket ert under puter og tepper.

