



# Frambozen

Wist je dat er meer dan 200 soorten frambozen bestaan? Frambozen zijn, net als aardbeien, een echte zomerse fruitsoort: een lust voor het oog en een streling voor de tong. Ze zijn ook goed voor onze gezondheid: 100g frambozen bevat 75% van onze dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine C.

Bij het selecteren van frambozen kies je liefst voor stevige, donkere frambozen en vermijd je zachte, beurse frambozen. Frambozen hebben een hoog ijzer- en kaliumgehalte en zijn een belangrijke bron van foliumzuur, wat bevorderlijk is voor je geheugen en concentratievermogen.

## Interactief spel

Op onderstaande afbeelding zijn 10 frambozen verstopt. Zoek samen met je kind alle frambozen. Wanneer jullie een framboos vinden, mag je kind deze telkens roze of rood kleuren. Wanneer jullie ze allemaal gevonden hebben, kan de rest van de afbeelding ingekleurd worden.



## Receptideeën

Pureer de frambozen, voeg sinaasappelsap toe, mix het geheel en plaats het vervolgens in de vriezer; zo krijg je heerlijke ijsjes! Voeg eens frambozen toe in een vruchtensalade of in een kruimeltaart.

Op [www.organix.nl](http://www.organix.nl) vind je heerlijke recepten en leuke activiteiten om thuis te doen.