

Tosti's Appeltosti



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Tosti's Appeltosti

Voor 10 tosti's:

20 sneetjes meergranen- of volkorenbrood

halvarine

appelstroop

3 appels

10 plakjes jong belegen 30+ kaas

- Besmeer 10 sneetjes brood dun met halvarine en de andere boterhammen met appelstroop.
- Was de appels en snijd ze in vieren.
- Verwijder de klokhuizen en snijd de parten in dunne schijfjes.
- Beleg de boterhammen met halvarine met plakjes appel en dek dit af met een plakje kaas.
- Leg de andere boterham er op.
- Bak de tosti's in een tosti-ijzer warm en bruin.

Voedingswaarde per tosti:

290 kcal, 13 g eiwit, 7 g vet, waarvan 3 g verzadigd,

41 g koolhydraten, 6 g vezel, 25 g fruit



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Tosti's

Tosti Hawaiï



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Tosti's

Tosti Hawaiï

Voor 10 tosti's:

300 gram ananasblokjes (blik)

20 sneetjes volkorenbrood

halvarine

10 plakjes ham

10 plakjes jong belegen 30+ kaas

- Laat de blokjes ananas in een vergiet of zeef uitlekken.
- Besmeer de boterhammen dun met halvarine.
- Beleg 10 boterhammen met een plakje ham, wat ananas en een plakje kaas.
- Dek dit af met de rest van het brood.
- Bak de tosti's in een tosti-ijzer warm en bruin.

Voedingswaarde per tosti:

*300 kcal, 16 g eiwit, 11 g vet, waarvan 4 g verzadigd,
33 g koolhydraten, 5 g vezel, 30 g fruit*



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Tosti's

Provençaalse tosti



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Tosti's

Provençaalse tosti

Voor 10 tosti's:

- 1 teentje knoflook
- 100 gram halvarine
- 1 theelepel tijm of provençaalse kruiden
- peper
- 5 eetlepels tomatenketchup
- 20 sneetjes volkoren- of meergranenbrood
- 1 kleine courgette
- 10 plakjes belegen 30+ kaas

- Pers het teentje knoflook boven een kom uit.
- Meng er met een vork de halvarine door met de tijm, wat peper en de tomatenketchup.
- Besmeer hiermee de helft van het brood.
- Was de courgette en snijd de steelaanzet er af.
- Schaaf de courgette in dunne plakjes.
- Verdeel de plakjes courgette over de besmeerde sneetjes brood.
- Dek dit af met een plakje kaas en de rest van het brood.
- Bak de tosti's in een tosti-ijzer warm en bruin.

Voedingswaarde per tosti:

*270 kcal, 13 g eiwit, 9 g vet, waarvan 4 g verzadigd,
31 g koolhydraten, 5 g vezel, 25 g groente*



eerlijk over eten
Voedingscentrum