

3. SUNRISE RICE PUDDING JARS

(rijstpap-potjes) 

Een eigentijds alternatief voor havermout:
zachte, romige rijstpap op basis van witte rijst –
laag in vezels en licht verteerbaar. De avond
ervoor te bereiden, 's ochtends zo mee.



WAAROM IDEAAL VOOR EEN FIETSRIT

Witte rijst is arm aan vezels en snel verteerbaar,
ideaal als pre-ride brandstof zonder
maag-darmklachten. Perfect meal-prep
voor drukke ochtenden.



INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

- 50 g witte rijst (bijv. dessertrijst), gekookt tot pap in 250 ml halfvolle of amandelmelk
- 1 tl honing of ahornsiroop
- Snuf vanille en kaneel
- 80 g rijpe perzik of aardbei, in dunne partjes
- Optioneel: 1 el fijngehakte granola of walnoten voor crunch



BEREIDINGSWIJZE

- 1 Kook de rijst zachtjes in de melk tot een romige pap (ca. 20 min), roer regelmatig.
- 2 Roer honing en vanille erdoor, laat afkoelen.
- 3 Verdeel in een potje, bewaar afgedekt in de koelkast.
- 4 's Ochtends: top met vers fruit en crunch van granola of walnoten en klaar.



BEREIDINGSTIJD

20

MINUTEN

(avond ervoor)

+

2 MINUTEN

's ochtends



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- Energie: ~330 kcal
- Koolhydraten: ~62 g
- Eiwitten: ~9 g
- Vetten: ~4 g



SPORTVOEDINGS- ONDERBOUWING

Een koolhydraatrijk, vetarm en vezelarm ontbijt vóór inspanning maximaliseert de beschikbare brandstof en minimaliseert maag-darmklachten tijdens het fietsen. Vezelarme keuzes vóór de rit worden aanbevolen om maag- en darmklachten te vermijden.