

4. TROPICAL FRENCH TOAST ROLL-UPS



Toast-rolletjes met een frisse tropische vulling → zoet, luchtig en makkelijk mee te nemen. Een moderne twist die leuker oogt in vergelijking met een klassieke boterham.



WAAROM IDEAAL VOOR EEN FIETSRIT:

Wit brood en fruit leveren snel opneembare koolhydraten, het ei geeft net genoeg eiwit, en door de dunne vorm zijn ze licht en snel verteerbaar.



INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

- 2 sneetjes wit casinobrood, korstjes eraf, plat gerold
- 1 ei + 2 el halfvolle melk (dun eibeslag)
- 60 g ananas of banaan, in partjes
- 1 tl honing
- Snuf kaneel
- Antikleefpan, minimaal boter/olie



BEREIDINGSWIJZE

- 1 Plet het brood plat met een deegroller. Leg fruitreepjes op de rand en rol strak op.
- 2 Klop ei met melk en kaneel. Wentel de rolletjes erdoor.
- 3 Bak kort in een licht ingevette antikleefpan tot goudbruin, draai regelmatig.
- 4 Besprenkel met honing en snijd eventueel schuin doormidden.



BEREIDINGSTIJD

12

MINUTEN



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- Energie: ~310 kcal
- Koolhydraten: ~50 g
- Eiwitten: ~11 g
- Vetten: ~7 g



SPORTVOEDINGS-ONDERBOUWING

Een pre-ride maaltijd met de nadruk op koolhydraten en beperkt vet ondersteunt de energievoorziening zonder de vertering te vertragen. Wit brood en rijp fruit hebben een lagere vezelinhoud dan volkoren varianten, wat de verteerbaarheid vlak voor de rit ten goede komt.