



Ryud 's Kookboek

Tostirecepten / v6.0

Inhoudsopgave.

Appeltosti.	4
Appeltosti met amandelspijs.....	5
Appeltosti special.	6
Bageltosti.	7
Bananentosti.	8
Brie-tosti met walnoot.....	9
Brioche-tosti met mangochutney en brie.....	10
Camembert-tosti.....	11
Croque monsieur met bosui.	12
Driekazentosti.	14
Falafel-tosti met hummus.....	15
Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.....	16
Frankfurter worst-kaastosti.....	17
Franse uiensoep met geitenkaastosti's.....	18
Gegrilde ham-brie tosti.....	19
Gelderse tosti.	20
Groene tosti.....	21
Hotdogtosti met zuurkool.	22
Ingeklemd.	23
Italiaanse ham-kaas tosti.	24
Italiaanse salami-mozzarellatosti met tomatenketchup.	25
Italiaanse tosti.	26
Kaas, ananas en hamtosti.....	27
Kaastosti.	28
Kaastosti (airfryer).....	29
Kaas-hamtosti.	30
Krentenbol panini.	31
Mexicaanse tosti.....	32
Muskaat tosti.....	33
Pantosti caprese.	34
Pitatosti met chorizo en courgette.....	35
Pitatosti met kaas, parmaham en geroosterde paprika.....	36
Pitatosti met knofloksaus.	37
Pittige garnalentosti.	38
Salami, banaan en kaastosti.	39
Satétosti met rauwkost.	40
Spaanse tosti.....	41
Tomaat, ansjovis en kaastosti.	42
Tonijntosti met ansjovis.	43
Tosti banaan.....	44
Tosti Caprese.....	45
Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).	46
Tosti kaas-ham-ui (airfryer).	47
Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.....	48
Tosti met brie.	49
Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.	50
Tosti met kaas, serranoham en peer.....	51
Tosti met kaas en mosterd.	52
Tosti met pindakaas, banaan en sambal I.....	53
Tosti met pindakaas, banaan en sambal II.	54
Tosti met salami.	55
Tosti met salami en brie.	56
Tosti met Yorkham en blauwe kaas.	57
Tosti van Paasbrood.	58
Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.	59
Tosti van volkoren notenstol met Serranoham, truffelmayo en oude kaas.....	60
Tosti's (airfryer).....	61
Vissticktosti met ravigotesaus.....	62
Vruchtentosti.....	63
Zalmtosti.	64
Gebruikte afkortingen.	65

Appeltosti.



Menugang: Hapje,
lunch-gerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 50 tosti recepten

Ingrediënten

1 appel (Elstar)
2 sn brood
- kaneel
- suiker
- suiker, poeder-

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de geschilde appel in schijfjes en leg ze op 1 sn brood.
Bestrooi de appel met kaneel en suiker.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.
Bestrooi de tosti met poedersuiker.

Tip:

Garneer de tosti met vruchtjes.

Appeltosti met amandelspijs.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

1 appel (Golden Delicious)
8 sn brood, wit (knip)
1 tl kaneel
½ pk spijs (pakje à 300 g)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appel.
Snijd de appel in schijfjes.
Prak in een kom de amandelspijs met kaneel fijn met een vork
Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met de amandelspijs.
Beleg de met amandelspijs besmeerde zijde van 1 boterham met ¼ van de appelschijfjes.
Leg één boterham met de met amandelspijs besmeerde zijde naar onder op de appelschijven.
Beleg de overige boterhammen op zelfde wijze.
Bak de tosti's in een tostiapparaat in 4 à 6 min. goudbruin.

Appeltosti special.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: 50 tosti recepten

Ingrediënten

1 appel
2 sn brood
1 pl kaas
- kaneel

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de geschilde appel in schijfjes en leg ze op 1 sn brood.
Bestrooi de appel met kaneel.
Leg de plak kaas op de appel.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.

Bageltosti.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2006-02

Ingrediënten

2 bagels
1 el boter
4 pl ham, rauwe
1 bl mozzarella (kaas)
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
1 tomaat, grote
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 395
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de bagels overlangs.
Snijd de mozzarella en de tomaat in dunne plakjes.
Beleg de onderste helften van de bagels met plakjes ham, plakjes mozzarella en plakjes tomaat.
Strooi er de oregano en wat zout en (versgemalen) peper over.
Leg de bovenste helften van de bagels erop.
Smelt de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Leg de bagels erin en bak ze met deksel op de pan op een matig vuur in 5 min. goudbruin (keer de bagels halverwege met behulp van een schuimspaan voorzichtig om).

Tip:

Deze tosti kun je ook maken met stukken ciabatta of focaccia.

Bananentosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Girlscene.nl

Ingrediënten

1 banaan, kleine
2 el boter
2 sn brood, volkoren-
1 plk ham, achter-
1 plk kaas, extra
belegen

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg een plak kaas op een sneetje brood.
Snijdt de banaan (schuin) in plakjes en leg deze op de kaas.

Leg een plak ham op de banaan en het andere sneetje brood erboven op.

Druk eventjes goed aan!

Laat in een pan met antiaanbaklaag wat boter smelten.

Leg de tosti erin en bak deze met deksel op de pan, op een matig vuur, in 5 min. goudbruin. Halverwege de tosti even voorzichtig keren.

Brie-tosti met walnoot.



Menugang: Hapje,
lunch--gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-
03

Ingrediënten

40 g boter of margarine
200 g brie, gevulde, met
kruiden
8 sn brood, volkoren
8 pl spek, ontbijt-,
gerookt
60 g walnoten, gepelde

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met boter.
Snijd de kruidenbrie in 12 even grote plakken.
Beleg de beboterde zijde van 1 boterham met 3 plakken brie, ¼ van de walnoten en 2 pl gerookt ontbijtspek.
Leg boven op het beleg 1 boterham met beboterde zijde naar onder.
Beleg de overige boterhammen op de zelfde wijze
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of in de broodrooster met tostiklem in 4-6 min. goudbruin.

9

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Brioche-tosti met mangochutney en brie.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

1 el boter
70 g brie, in plakjes
2 sn brood, brioche- (of
maïs-)
1 el chutney, mango-
2 pl ham, rauwe

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brioche- of maisbrood met de mangochutney.

Beleg 1 sneetje brood met rauwe ham en brie en leg de andere boterham met de besmeerde kant naar beneden erop.

Smelt de boter in een koekenpan.

Bak de tosti op een lage stand aan beide kanten in circa 8 min. goudbruin.

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Camembert-tosti.



Menugang: Lunch-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4-6

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron: -

Ingrediënten

1 el bieslook, fijngehakt

12 boterhammen, witte
(casino)

150 g camembert

4 eieren, hardgekookt

50 g Mon Chou

- peper

1 el peterselie,

fijngehakt

1 uitje, lente-,

fijngesnipperd

- zout

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Roer de Mon Chou met een mixer zacht.

Snijd de eieren boven een kom fijn.

Prak er met een vork de Mon Chou en de camembert door, zodat een korrelige, maar smeulige massa ontstaat.

Meng het lente-uitje met de peterselie, bieslook door de massa en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel het mengsel gelijkmatig over 6 boterhammen en druk de andere er op.

Rooster de tosti's in een tostiapparaat goudbruin.

Snijd ze schuin door.

Serveer ze warm.

Croque monsieur met bosui.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Maaslander.nl

Ingrediënten

Voor mosterdzaad- vinaigrette:

175 ml azijn, wijn-,
witte
½ tl geelwortelpoeder
(kurkuma)
2 el honing
100 g mosterdzaadjes,
gele
- peper, witte,
versgemalen
½ tl zout, zee-, grof

Voor de béchamelsaus:

50 g bloem
50 g boter
500 ml melk
- nootmuskaat
- zout

Bereiding.

Maak eerst de mosterdzaadvinaigrette.
Doe de mosterdzaadjes met de azijn en het
zout in een pan en laat het 1 uur staan.
Voeg de honing, geelwortel en witte peper toe
en breng het tegen de kook aan.
Draai het vuur laag en laat zo'n 40 min.
zachtjes koken.
Voeg eventueel een scheutje water toe als er te
veel vocht verdampt.
Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.
In een luchtdichte, gesteriliseerde pot kun je
het mengsel zeker 3 maanden bewaren.

Smelt voor de béchamelsaus de boter op laag
vuur in een steelpan met dikke bodem.
Voeg de bloem toe, roer met een houten lepel
en gaar de bloem (let op dat de bloem niet
bruin wordt, je maakt een witte saus).
Schenk er al roerende de melk bij.
Rasp er flink wat verse nootmuskaat door en
breng op smaak met zout.
Blijf goed roeren, zodat de saus niet gaat
klonteren.
Haal de saus van het vuur wanneer deze begint
te bubbelen en gebonden is.

Verwarm de ovengrill voor op 200°C.
Bestrijk alle acht sneden brood met olijfolie.
Beleg er vier met ham en plakken kaas.
Bedeck deze met de resterende boterhammen
(de ingevette kant naar buiten gekeerd).
Verhit nu een ruime koekenpan op middelhoog
vuur en bak de croques.
Druk ze licht aan in de pan en bak ze zo'n 3-4
min. per kant.
Halveer de bosuitjes in de lengte en verdeel ze
over de croques.
Leg ze op een bakplaat, schenk er
béchamelsaus over en zet ze 7 à 10 min. onder
de grill, totdat de saus gaat bubbelen en bruine
plekjes vertoont.
Serveer je 'super de luxe' tosti met een flinke
scheut spannende mosterdzaadvinaigrette.

Ingrediënten (vervolg)

En verder:

**8 sn brood, zuurdesem-,
dikke (oud)
4 pl ham, been-
8 pl kaas, jong belegen,
50+
6 el olie, olijf-
4 uien, lente-**

**Bereidingstijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g**

Driekazentosti.



Menugang: Hapje
Keuken: Wereldse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

8 sn brood,
meergranen-
2 el kaas, Parmezaanse,
grof geraspte
1 bk kaas, Magor (à
150 g)
1 bol kaas, Mozzarella
(à 125 g)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bol Mozzarella in 8 even dikke plakken.
Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met Magor.

Eén boterham op met Magor besmeerde zijde beleggen met 2 pl. Mozzarella en ½ el Parmezaanse kaas.

Boven op het beleg 1 boterham met de met Magor besmeerde zijde naar onder leggen.

Beleg de overige boterhammen op dezelfde wijze

Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of in een broodrooster met tostiklem in 4 à 6 min. goudbruin.

Falafel-tosti met hummus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

2 el baba ganoush
3 bal falafel
2 el hummus
1 Italiaanse bol
2 pl kaas, rook- of
cheddar-
3 el olie, zonnebloem-
½ paprika, geroosterde,
in reepjes
2 el pesto, rode

Bereiding.

Verhit de zonnebloemolie en bak hierin de falafelballetjes ca. 6 min.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de Italiaanse bol open en pluk het meeste broodkruim eruit.
Rooster de bol ca. 5 min. in de oven.
Neem het brood uit de oven.
Besmeer 1 kant met de baba ganoush (auberginespread) en de andere kant met de pesto.
Leg daarop de falafel en vervolgens de paprikareepjes.
Beleg de bol met de rookkaas of cheddar.
Zet het deel met de falafel ca. 3 min. onder de ovengrill (tot de kaas is gesmolten).
Verdun de hummus met 1-2 el water.
Haal het broodje uit de oven, leg het kapje erop en serveer met de hummus als dipsaus.

Tip:

Met een groene salade erbij wordt deze tosti een complete maaltijd.



Bereidingstijd: 28 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekkerbekken met
een knipoog

Ingrediënten

1 brood, focaccia-
- kappertjes
- mozzarella
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tomaten
4 el tonijn

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1510
Energie kcal: 360
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het focacciabrood in vieren en snijd deze stukken horizontaal door.
Beleg de onderkanten met een paar plakken mozzarella, een paar plakken tomaat en een eetlepel fijn gemaakte tonijn uit blik.
Verdeel hier een paar kappertjes over en maal er wat peper over.
Dek het af met de andere helft van het brood.
Bestrijk de buitenkanten van de focaccia licht met wat olie.
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

Frankfurter worst-kaastosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
4 pl kaas
- tomatenketchup òf
mosterd
4 worstjes, Frankfurter

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de worstjes uitlekken.
Besmeer de kaas met tomatenketchup òf
mosterd.
Rol elk worstje in een plak kaas.
Verdeel de rolletjes kaas over 2 sn brood.
Leg de 2 overige sneetjes op de rolletjes kaas.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2
sneetjes bruinbrood.

Franse uiensoep met geitenkaastosti's.



Menugang: Lunch-
gerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: *

Snel / Slang

Bron: Unox

Ingrediënten

4 sn brood, bruin
- halvarine
75 g kaas, geiten-
1 zk Unox Franse
Uiensoep

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de kaas in plakken.

Smeer halvarine op de boterhammen.

Beleg 2 boterhammen met de kaas.

Leg daarop de andere boterhammen.

Doe de boterhammen in het tostiapparaat of onder de grill.

Snijd de boterhammen diagonaal door.

Schep de soep in de soepkommen.

Serveer de soep met de geitenkaastosti's.

Gegrilde ham-brie tosti.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

- boter òf margarine
8 pl brie, lange
4 sn brood, wit-
4 pl ham, gegrilde

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de boterhammen met boter.
Leg 2 plakken ham op 2 sneetjes brood.
Verdeel de brie over de sneetjes brood.
Leg de overige ham op de brie.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.

Gelderse tosti.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Betty van Dijk

Ingrediënten

- boter, room-
4 boterhammen, vezel-
- kaas, belegen
- mosterd
- peterselie, gehakte
- rookworst

Bereiding.

Besmeer de boterhammen met roomboter.
Leg daarop de een plak kaas.
Besmeer de kaas met mosterd.
Verdeel hierover de plakjes rookworst.
Maak het af met peterselie.
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of
in een broodrooster met tostiklem in 4 à 6 min.
goudbruin.

20

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Groene tosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: VeganChallenge.nl

Ingrediënten

¼ avocado, in dunne
plakjes
2 sn brood
2 el gist, edel-
- peper, versgemalen
3 tl pesto, kaasvrije
6 bl spinazie
- zout

Bereiding.

Een makkelijke, super gezonde en plantaardige variant van de kaastosti. Door de edelgist behoudt de tosti zijn kaas-achtige smaak. Door de extra groenten heeft de tosti meer bite en textuur. Ook lekker voor mee naar school of werk. Kaasvrije pesto is bijvoorbeeld verkrijgbaar van AH Puur&Eerlijk, maar je kan het ook zelf maken door bijvoorbeeld basilicum met olie of notenpasta te mengen.

Besmeer één snee brood met de pesto.
Leg hier bovenop de blaadjes spinazie en de plakjes avocado.
Voeg wat zout, versgemalen peper en edelgist toe en leg het andere sneetje brood er bovenop.
Laat de tosti bruin en knapperig worden in een tosti-ijzer.

Tips:

- Serveer de tosti met ketchup of tomatensalsa.
- Edelgist is verkrijgbaar bij de biowinkel, evt. kun je het ook weglaten, maar het smaakt dan iets minder kazig.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hotdogtosti met zuurkool.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-
3

Ingrediënten

40 g boter of margarine
8 sn brood, casino-,
bruin
120 g kaas, Cantenaar
(in plakken)
8 knakworstjes, runder-
4 tl mosterd
½ pk zuurkool, wijn-,
gekookte (pak à 520 g)

Bereiding.

Snij de korstjes van de kaas.
Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met
boter en mosterd.
Beleg de beboterde zijde van 1 boterham met
1/8 deel van kaas, 2 runderknakworstjes en ¼
deel van zuurkool.
Leg 1 boterham met beboterde zijde naar onder
er op.
Beleg de overige boterhammen op de zelfde
wijze.
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of
in een broodrooster met tostiklem in 4 à 6 min.
goudbruin.
Laat de zuurkool in een zeef uitlekken.

22

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ingeklemd.



Menugang: Lunch-
gerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: **

Snel / Slank

Bron: Knorr

Ingrediënten

2 sn brood (wit, bruin,
casino, ciabatta)

1 pl ham, gekookte

2 pl kaas, jongbelegen

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Bereiding.

Besmeer 2 sneetjes brood met boter.

Leg op 1 snee een plak kaas, een plak ham en wederom een plak kaas.

Leg de andere snee bood er andersom bovenop.

Rooster de tosti in een tosti-apparaat goudbruin.

Tip:

In een tosti-ijzer of een elektrische tosti-maker kun je ook eens de buitenkant van het brood met boter besmeren.

Italiaanse ham-kaas tosti.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

2 sn brood (wit, bruin,
casino, ciabatta)
2 pl ham, gekookte
2 pl kaas, jongbelegen
4 sch komkommer
2 el pesto rosso
1 tomaat

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de sneetjes licht in de broodrooster.
Besmeer de sneetjes aan één zijde met de pesto rosso.
Leg op de pesto rosso de plak ham
Leg op de plak ham 3 schijfjes tomaat.
Leg op de tomaat tot slot de plak kaas.
Leg de tosti op een bord in de magnetron gedurende ca. 1 min. bij 600 à 700 Watt, totdat de kaas gesmolten is.
Garneer de tosti met 2 schijfjes komkommer.

Italiaanse salami-mozzarellatosti met tomatenketchup.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

10 g basilicum
8 bolletjes, witte, zachte
75 g kaas, Parmezaanse
2 bol mozzarella (à 125
g)
1 el olie, olijf-
1 snf peper
100 g salami
4 el tomatenketchup
- tomatenketchup (om
te dippen)

Bereiding.

Snijd de broodjes open en besmeer de bovenste helften met de tomatenketchup.
Beleg de onderste helften van de broodjes met de salami en mozzarella.
Bestrooi de mozzarella met de basilicum, Parmezaanse kaas en peper naar smaak.
Leg er de bovenste helften van de broodjes op en druk licht aan.
Bestrijk de broodjes dun met olijfolie, snijd ze doormidden en bak ze in het tosti-ijzer of de contactgrill goudbruin.
Leg de tosti's op 4 borden en serveer met extra tomatenketchup.

25

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 609
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 52 g
Suiker: 11 g
Natrium: 1100 mg
Vet: 29 g
Verzadigd vet: 15 g
Vezels: 2 g
Zout: - g

Italiaanse tosti.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: UitPaulinesKeuken

Ingrediënten

4 sn brood-
- mozzarella
- pesto
- tomaat

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer een boterham met pesto, leg hierop een paar plakjes tomaat en een paar plakjes mozzarella.

Grill de boterhammen goudbruin in het tosti ijzer, in de pan of in de oven.

Kaas, ananas en hamtosti.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

2 sch ananas
4 sn brood, wit-
2 pl ham
2 pl kaas
- kerriepoeder

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de kaas, ananas en ham op 2 sn brood.
Strooi wat kerriepoeder over de ham.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2
sneetjes bruinbrood.

Kaastosti.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

- boter
4 sn brood, wit-
2 pl kaas

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de boterhammen met boter.
Leg de kaas op 2 sn brood.
Leg de 2 overige sneetjes op de kaas.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2
sneetjes bruinbrood.
Smeer de plakken kaas in met mosterd òf
tomatenketchup.

Kaastosti (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: OhMyFoodness.nl

Ingrediënten

8 sn casino, wit
16 pl kaas, belegen
8 tl mayonaise
4 tl mosterd
200 g Parrano® Rasp
Mozzarella

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.
Smeer 4 sneetjes brood in met de mosterd en verdeel hier beide soorten kaas over.
Leg de overig sneetjes brood erop en smeer de tosti aan de buitenkant in met mayonaise.
Bak 1 tosti 4 min. in de Airfryer en draai hem daarna om.
Bak hem nogmaals 4 min.
Herhaal dit voor de overige 3 tosti's.

29

Bereidingstijd: 13 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kaas-hamtosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

- boter
4 sn brood, wit-
2 pl ham, grill- of
schouder-
4 pl kaas

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de boterhammen met boter.
Leg kaas op 2 sn brood.
Leg de ham op de kaas.
Leg de rest van de kaas op de ham.
Leg de 2 overige sneetjes op de kaas.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2
sneetjes bruinbrood.
Smeer de plakken kaas in met mosterd of
tomatenketchup.

Krentenbol panini.



Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

3-4 pl kaas, geiten-,
Hollandse, dun-
geschaafd
- koriander, verse
1 krentenbol
1-3 par sinaasappel

Bereiding.

Snijd de krentenbol open en beleg de onderkant met 2 plakjes geitenkaas. Leg hierop partjes sinaasappel en, als je dat lekker vindt, een paar blaadjes verse koriander. Dek dit weer af met 1-2 plakjes geitenkaas. Leg de bovenkant van de krentenbol erop en bak de panini in een contactgrill of tosti-apparaat knapperig bruin.

Tip:

De krentenbol panini is natuurlijk ook verschrikkelijk lekker met gewone kaas en plakjes appel of een schijf ananas.

31

Bereidingstijd: 5-8 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mexicaanse tosti.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: UitPaulinesKeuken

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
8 pl ceddar
8 pl chorizo
- salsasaus

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg een boterham me 2 pl cheddar (smeltkaas).
Leg hierop een paar plakjes chorizo en verdeel tenslotte wat salsasaus over de tosti.
Grill de boterhammen goudbruin in het tosti ijzer, in de pan of in de oven.

Muskaat tosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Bredimex

Ingrediënten

- brood, wit-
- champignons, fijn-
gesneden
- kaas, geraspte
- peper, versgemalen
- saus, bechamel-
- zout

Bereiding.

Meng de bechamelsaus met de fijngesneden champignons, de geraspte kaas, een snuffje zout en een snuffje peper.

Besmeer hier een snee brood mee.

Leg er een andere snee brood bovenop.

Grill de boterhammen goudbruin in het tosti ijzer, in de pan of in de oven.

Bereidingstijd: 5-8 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pantosti caprese.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

8 sn brood, vloer-,
volkoren
200 g mozzarella
6 el olie, olijf-, milde
- peper, zwarte
4 el pestospread
2 tomaten, tros-

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 570
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 29 g
Suiker: 3 g
Vet: 41 g
Verzadigd: 11 g
Vezels: 6 g
Zout: 1,1 g

Bereiding.

Snijd de tomaat in plakken van ca. een ½ cm dik.
Snijd de mozzarella in plakken van ca. een ½ cm dik.
Besmeer 1 sneetje brood per persoon met pestospread.
Beleg met de mozzarella en tomaat.
Breng op smaak met zwarte peper.
Leg de andere sneetjes brood erop.
Zet 2 koekenpannen op laag vuur.
Verhit per koekenpan 2 el olie en leg de tosti's erin.
Keer de tosti's na 5 min. als ze goudgeel zijn, voeg per pan nog 1 el olie toe en bak nog 4 min. aan de andere kant.

Pitatosti met chorizo en courgette.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 broodje, pita-
3 pl chorizo
3 pl courgette, dunne
2 el ketchup, tomaten-
- ui, bos-, in ringetjes

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het pitabroodje open en besmeer de snijvlakken dun met tomatenketchup. Beleg de onderste helft met chorizo en courgette. Strooi er wat ringetjes bosui over en leg de bovenkant van het broodje met de besmeerde kant naar beneden erop. Rooster de pitatosti in een contactgrill, tosti-apparaat of broodrooster goudbruin en knapperig.

Pitatosti met kaas, parmaham en geroosterde paprika.



Menugang: Lunch-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron: Lekkerbekken met
'n knipoog

Ingrediënten

3 tk basilicum
4 broodjes, pita-, groot
4 pl ham, Parma-
4 pl kaas, jong belegen
1 paprika, geroosterde,
pot

Bereidingstijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ:

950

Energie kcal: 225

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 24 g

Suiker: - g

Vet: 9 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Bereiding.

Snijd de pitabroodjes open.

Beleg ze met een plak jong belegen kaas, een plak parmaham en een paar reepjes geroosterde paprika.

Verdeel er wat blaadjes basilicum over.

Dek af met de andere helft van de pitabroodjes.

Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

Pitatosti met knofloksaus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Marvin Grouw,
Voeding-en-fitness.nl

Ingrediënten

- bieslook, verse
2 pl kaas, 30+
100 g kalkoenfilet
(beleg)
1 tn knoflook
1 tl knoflookpoeder
1½ el mayonaise, light
50 g mozzarella,
geraspte
- peper, versgemalen
2 pita's, volkoren
3 el yoghurt, Griekse,
0% vet
- zout

Bereiding.

Maak eerst de knofloksaus dan kan de smaak er goed in trekken.
Mix daarvoor de Griekse yoghurt met de mayonaise, het teentje geperste knoflook, de knoflookpoeder, een snuf versgemalen peper, een snuffje zout en de fijngehakte bieslook.
Dek dit af en laat dit minimaal een half uur in de koelkast staan voor extra smaak.
Sprenkel de pitabroodjes nat met wat water.
Leg ze onder een grill of doe ze in een broodrooster (ze hoeven alleen even warm te worden zodat je ze makkelijk open snijdt).
Snijd vervolgens de broodjes open en beleg deze met de beide soorten kaas en de kalkoenfilet. Leg ze opnieuw onder een grill en bak ze tot de kaas is gesmolten.
Serveer de pitabroodjes met de knofloksaus.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 828
Eiwit: 67 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9,5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pittige garnalentosti.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ReceptenVandaag.nl

Ingrediënten

- boter
1 bosuitje, in lucifer-
dunne reepjes
4 sn brood, bruin-
50 g garnalen
4 el pindakaas
2 tl sambal
25 g taugé

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood dun met boter.
Besmeer de andere kanten met pindakaas en sambal.
Leg op de pindakaas kant van 2 sneetjes de garnalen, bosui en taugé.
Leg de andere sneetjes met de pindakaaskant erop.
Bak de tosti's in een tostiapparaat in ca. 5 min. goudbruin.

Salami, banaan en kaastosti.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

1 banaan, in plakjes gesneden
4 sn brood, wit-
- cayennepeper
2 pl kaas
2-4 pl salami

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de plakjes salami, de banaan en de kaas over 2 sn brood.
Strooi wat cayennepeper over de kaas.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.

Satétosti met rauwkost.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

40 g boter of margarine
8 sn brood, meer-
granen-, Zaans
60 g rauwkost, wortel-
200 g salade, kipsaté-

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 37 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
Verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met boter of margarine.
Beleg de beboterde zijde van 1 boterham met 50 g kipsaté-salade en 15 g wortelrauwkostmix.
Leg er 1 boterham met beboterde zijde naar onder op.
Behandel de overige boterhammen op dezelfde wijze.
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of in de broodrooster met tostiklem in 4-6 min. goudbruin.

Spaanse tosti.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron:
UitPaulinesKeuken

Ingrediënten

- aioli
2-4 pl chorizo
2 pl kaas, belegen

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer een boterham met aioli.
Leg hierop een paar plakjes chorizo en een plak belegen kaas.
Grill de boterhammen goudbruin in het tosti-ijzer, in de pan of in de oven.

Tomaat, ansjovis en kaastosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Philips

Ingrediënten

6 ansjovisjes
4 sn brood, wit-
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
- oregano
- paprikapoeder
1-2 tomaten, in plakjes
gesneden

Bereiding.

Verdeel de plakjes tomaat, de ansjovisjes en de geraspte kaas over 2 sn brood.
Strooi wat paprikapoeder over de sneetjes.
Strooi wat oregano over de sneetjes.
Leg de 2 overige sneetjes op de belegde sneetjes.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood!

42

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tonijntosti met ansjovis.



Menugang: Hapje,
lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-
03

Ingrediënten

8 ansjovisfilets
8 sn brood,
meergranen-
4 pl kaas
4 tl kappertjes
½ paprika, rode
1 bl tonijn (op water)

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 29 g
Suiker: - g
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt evt. de korstjes van de kaas.
Snijdt de plakken doormidden.
Laat de tonijn uitlekken.
Was de paprika.
Snijdt de paprika in dunne reepjes.
Beleg 1 boterham met ½ pl kaas, ¼ deel van tonijn, ¼ deel van paprikareepjes, 2 ansjovisfilets, 1 tl kappertjes en ½ pl kaas.
Leg er 1 boterham bovenop.
Beleg de overige boterhammen op dezelfde wijze.
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of in de broodrooster met tostiklem in 4-6 min. goudbruin.

Tip:

Voor hapjes snijdt u ze in 8 puntjes.
Voor de lunch snijdt u ze in 2-en.

Tosti banaan.



Menugang: Hapje,
lunch-gerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: 50 tosti recepten

Ingrediënten

1 banaan
2 sn brood
- jam, aardbeien

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd een stuk banaan (korter dan het brood) in de lengte door.
Leg de banaan op 1 sn brood.
Voeg de aardbeienjam toe.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.

Tosti Caprese.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

- basilicum, verse
4 sn brood, land-
/boeren- of ciabatta
1 bol mozzarella
2 tl pesto
1 tomaat

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaat en mozzarella in plakjes.
Smeer twee broodjes in met een laagje pesto.
Verdeel de mozzarella en tomaat over de broodjes.

Snijd wat verse basilicum fijn en verdeel die over de broodjes.

Leg dan de andere plakken brood erboven op en bak de tosti mooi goudbruin op een (tosti)grill.

Je kunt de tosti's ook aan de buitenkant insmeren met een laag boter en dan lekker in de pan goudbruin bakken.

Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

3 sn brood
2 pl ham
2 pl kaas
- oregano, verse
- pesto, rode
- tomaatjes, cherry, in
plakjes

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes
brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet
je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.

Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin
(halverwege een keer draaien, om beide kanten
bruin te krijgen).

Tosti kaas-ham-ui (airfryer).



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 sn brood
1 pl ham
2 pl kaas
- kipkruiden
1 ui, rode, in schijfjes

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes
brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet
je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.
Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin
(halverwege een keer draaien, om beide kanten
bruin te krijgen).

Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen,
Deen, Lekker
BekkenMetEenKnipoo

Ingrediënten

½ avocado, zonder pit,
in schijfjes
2 el boter
4 sn brood, bruin-
4 sn brood, wit-
4 pl kaas, oude
2 el mangochutney
1 tomaat, in dunne
plakjes

Bereiding.

Beleg 4 boterhammen met een plak kaas.
Leg op de kaas een paar schijfjes avocado.
Schep hier de mangochutney en een paar
plakjes tomaat op.
Dek af met nog een plak oude kaas en 4 andere
boterhammen.
Bestrijk de buitenkanten van het brood licht
met wat boter.
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide
kanten bruin.

Tip:

Vervang de mangochutney eens door
abrikozenjam.

48

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1715
Energie kcal: 410
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Tosti met brie.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Lekker in je vel
met Sonja

Ingrediënten

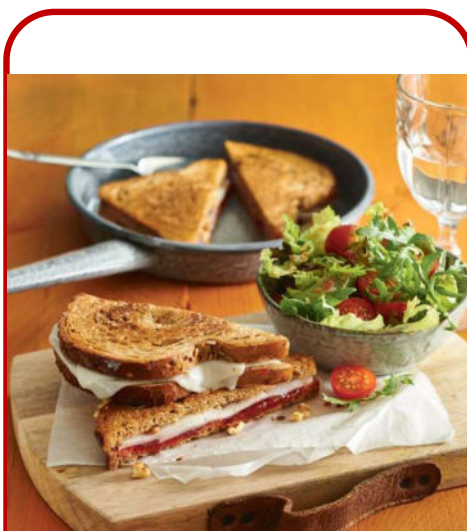
3 spr bieslook
2 pl brie
2 sn brood, casino
(vierkant)
2 pl ham, achter-
1 el kaas, room-
(Boursin light)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 376
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood met de roomkaas.
Neem 1 snee brood.
Leg de plakjes achterham op de roomkaas.
Verdeel de brie over de achterham.
Knip de bieslook in kleine stukjes.
Verdeel de bieslook over de brie.
Leg het 2e sneetje brood op de bieslook.
Rooster de tosti in een voorverwarmd
tostiapparaat tot de brie is gesmolten.

Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

5 el aardbeienjam
12 sn brood, pompoen-
12 pl kaas, geiten-, jong
belegen
1 tl mosterd
7 el olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper
75 g rucolamelange
250 g tomaatjes,
cherry-
50 g walnoten

Bereiding.

Besmeer 6 sn brood met 3 el jam.
Beleg ze met de geitenkaas en verdeel er de walnoten over.
Dek af met de andere 6 sn brood.
Verhit in 2 koekenpannen elk 2 el olijfolie.
Bak het brood in 4-5 min. aan beide kanten goudbruin, of tot de kaas is gesmolten.
Klop intussen een vinaigrette van de resterende 2 el jam, 3 el olijfolie en de mosterd.
Voeg peper naar smaak toe.
Meng de rucola-melange met de tomaatjes en vinaigrette.
Verdeel de salade over 4 borden.
Snijd de tosti's diagonaal door en leg ze bij de salade.

Tip:

Voeg voor een fris accent aan de vinaigrette 1 el witte-wijnazijn of citroensap toe.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 898
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tosti met kaas, serranoham en peer.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekker hapje

Ingrediënten

- boter
2 boterhammen, witte
- ham, serrano, # dunne
plakjes
- kaas, oude, # plakjes
1 peer

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 376
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de peer en snijd hem in dunne schijfjes.
Bouw de tosti als volgt: boterham, plakjes kaas,
schijfjes peer, plakjes serranoham en de
afsluitende boterham.
Smeer een laagje boter op de bovenkant van je
tosti.
Verhit een grillpan (of gewone braadpan) en
leg je tosti er in, met de boterkant naar
beneden.
Smeer gelijk boter op de nog onbeboterde kant.
Gebruik een spatel om de tosti regelmatig om
te keren en te voorkomen dat die verbrandt.
Zet het vuur gerust wat lager wanneer het
brood te snel zwart dreigt te worden.
Grill de tosti tot beide zijdes mooi geroosterd
zijn en de kaas gesmolten is.
Snijd de tosti voor consumptie nog diagonaal in
tweeën.

Tosti met kaas en mosterd.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

- boter
8 sn brood, wit-
4 pl kaas, belegen
4 tl mosterd, Franse
1 uitje, bos-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 376
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het bosuitje in ringetjes.
Beleg 4 sneetjes met een plak kaas
Besmeer de kaas met mosterd.
Bestrooi de kaas met bosuitjes.
Dek de broodhammen met kaas af met de rest
van de boterhammen.
Bestrijk de buitenkanten van de boterhammen
met boter.
Bak de tosti's in een grillpan op laag vuur in 5
min. bruin (tot de kaas gesmolten is).

Tosti met pindakaas, banaan en sambal I.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Libelle

Ingrediënten

2 bananen
8 sn brood, naar keuze
6 el pindakaas
2 tl sambal oelek of
sambal badjak (extra
pittig)
100 g taugé

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer voor 4 tosti's 4 sn brood met 1 el pindakaas en sambal naar smaak. Beleg met de plakjes van een ½ banaan per besmeerd broodje. Eindig met een pluk taugé. Besmeer de overige sneetjes nog met een dun laagje pindakaas en leg op het belegde broodje. Plaats in het grill- of tosti-apparaat tot de buitenkant lekker knapperig geworden is. Serveer de tosti's diagonaal doorgesneden.

Tosti met pindakaas, banaan en sambal II.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Eerlijk eten

Ingrediënten

1 banaan
4 sn brood, grof
(zuurdesem)
4 el pindakaas
2 tl sambal

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Besmeer de boterhammen brood met flink wat pindakaas en 2 boterhammen ook met een klein beetje sambal.
Pel de banaan, snijd in plakjes en beleg de pindakaas-sambalsneetjes hiermee.
Dek af met de andere 2 boterhammen.
Rooster de tosti's in de oven (of bak ze aan weerszijden in een koekenpan met anti-aanbaklaag).

Tosti met salami.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Sonja Sprenkels

Ingrediënten

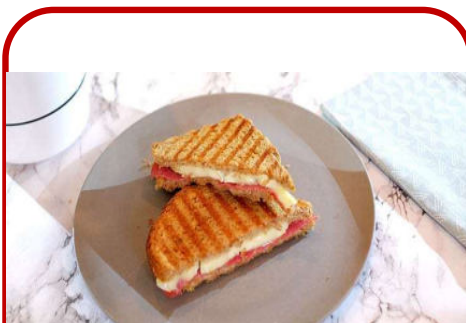
2 sn brood, casino (vierkant)
1 pl kaas
- paprika, reepjes
1 pl salami

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg een boterham met salami.
Leg hele dunne reepjes paprika op de salami.
Leg de kaas op de paprika.
Leg tenslotte een boterham op de kaas.
Stop het geheel in het tosti apparaat en bakken maar.

Tosti met salami en brie.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kookidee.nl

Ingrediënten

- boter, room-
- brie
2 sn brood
2-3 pl salami

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm je contactgrill vast voor als je deze tosti met de contactgrill wil maken. Beleg een boterham met een paar plakken salami en leg hier een paar dikke plakken brie op. Leg de tweede boterham er bovenop en smeer de bovenkant in met wat roomboter. Leg de tosti met de beboterde kant naar onder op de contactgrill en smeer ook de andere kant in met roomboter. Klap de grill dicht en bak de tosti een paar minuten tot deze goudbruin is en de brie is gesmolten.

Maak je de tosti in de pan?

Leg hem dan met de beboterde kant onderop in de koekenpan en zet dan pas het gas aan. Smeer de bovenkant van de tosti nu ook in met wat roomboter. Bak de tosti goudbruin aan de onderzijde en schuif regelmatig over de bodem. Op het moment dat je de tosti 'hoort schuiven' draai je hem om en bak je de andere kant nog een paar minuten.

Tosti met Yorkham en blauwe kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

2 augurken, in plakjes
8 sn brood, wit-
100 g gorgonzola (of
andere blauwe kaas)
8 pl ham, York-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de ham over de helft van het brood.
Snijd de kaas in plakjes en verdeel ze over de ham.
Verdeel de augurk erover en leg de rest van het brood erop.
Druk ze goed aan.
Bak er in een tosti-ijzer of tostirooster tosti's van.
Snijd ze schuin middendoor.

Tosti van Paasbrood.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 appel, in plakjes
1 banaan, in plakjes
4 el boter
8 sn brood, Paas-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal met een lepeltje het amandelspijs uit het Paasbrood.

Strijk met een mes het amandelspijs uit over de sneetjes.

Schil de appel.

Snijd de appel in vier stukken.

Haal het klokhuis uit de appel.

Snijd de appel in plakjes.

Pel de banaan.

Snijd de banaan in dunne plakjes.

Leg op 1 sneetje Paasbrood plakjes appel en banaan.

Leg het ander sneetje er met de spijskant op.

Bestrijk de buitenkant van de sneetjes dun met boter.

Bak de tosti in een tostiapparaat of in een tosti-ijzer goudbruin.

Leg de tosti op een bord, samen met een servet.

Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

4 el dressing, salade-
4 el honing, bloemen-
150 g kaas, geiten,
Hollandse, extra oude
4 komkommer, snack-,
in plakjes
8 sn Paasstol
30 g rucola
5 g tijm
50 g walnoten

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg 4 sneden Paasstol uit op een plank.
Schaaf de geitenkaas in plakjes.
Hak de walnoten grof.
Ris de blaadjes van de takjes tijm.
Beleg de vier sneden Paasstol met geitenkaas,
walnoten, tijm en honing en dek af met de
resterende sneden Paasstol.
Gril de tosti's 5 min. in een tosti-ijzer.
Verdeel de rucola en snackkomkommers over 4
bordjes en breng op smaak met saladedressing.
Serveer de tosti's met de salade.

Tosti van volkoren notenstol met Serranoham, truffelmayo en oude kaas.



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

**50 g ham, Serrano-
8 pl. kaas, oude
8 pl notenstol, volkoren
4 el truffelmayonaise**

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de tafelgril.

Besmeer de sneden volkoren notenstol met truffelmayonaise.

Verdeel over 4 plakken de Serranoham en de oude kaas en dek deze af met de overige 4 plakken.

Gril ze 5 min. in de tafelgril.

Halveer de tosti's en serveer direct.

Heb je geen tafelgril, dan kun je de tosti ook in een koekenpan bakken.

Tip:

Vervang de Serranoham door gegrilde plakken pompoen.

Tosti's (airfryer).



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Airfryer recepten-
boekje**

Ingrediënten

- bieslook
3 sn brood
1 pl ham, gekookte
1 pl kaas, jong belegen
4 pl mozzarella
5 tomaatjes, gedroogde

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg een snee brood met jong belegen kaas en leg daar een plak ham op.

Snijd de gedroogde tomaatjes fijn.

Leg de tweede snee brood op de ham en leg daar de mozzarella en de gesneden gedroogde tomaatjes op.

Strooi er wat fijn gesneden bieslook over en leg hierop de laatste snee brood.

Leg de tosti in de airfryer en druk hem goed aan.

Bak af en snijd in driehoekjes.

Viva airfryer: 5 min. op 200°C

Avance airfryer XL: 4 min. op 200°C

Vissticktosti met ravigotesaus.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

3 augurkjes, zoetzure,
kleine, in blokjes
2 sn brood, casino-, wit
1 el crème fraîche
1 pl kaas, jonge
1 el kappertjes, fijn-
gehakt
1 el mayonaise
4 tl mosterd
3 el olie, zonnebloem-
1 el peterselie, fijn-
gehakt
3 vissticks

Bereiding.

Verhit 2 el zonnebloemolie en bak hierin de vissticks aan beide kanten goudbruin.
Besmeer 1 snee casinobrood met 2 tl mosterd en leg de jonge kaas erop.
Leg de vissticks erop en leg er nog 1 snee casinobrood bovenop.
Verhit 1 el zonnebloemolie in een schone pan en bak hierin de tosti aan beide kanten goudbruin.
Meng intussen voor de saus de mayonaise met de crème fraîche, de augurk, de kappertjes, 2 tl mosterd en de peterselie.
Serveer de tosti met de ravigotesaus.

62

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vruchtentosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta

Ingrediënten

1 appel (Jonagold)
4 sn brood, wit- of
bruin-
- halvarine
- muisjes, gestampte

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appel.
Schaaf/snijd de appel in dunne plakjes
Besmeer 2 sn brood met halvarine.
Bestrooi ze met gestampte muisjes.
Verdeel de appel over de 2 sneetjes en leg de
andere 2 sneetjes erop.
Rooster de tosti's in een tostiapparaat bruin
of bak ze in een anti-aanbak koekenpan.
Keer de vruchtentosti's in de koekenpan na 3
min. met een platte spatel even om en bak ze
ook aan de andere kant mooi bruin.

Zalmtosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boursin.nl, Carta

Ingrediënten

1 kpk Boursin Cuisine
Knoflook & Fijne
kruiden
8 sn brood, wit-
75 ml melk
100 g zalm, geroekte

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Roer in een kom de Boursin Cuisine los met de melk en bestrijk de sneetjes brood met driekwart van het Boursin-mengsel.
Leg 4 sneetjes brood met de besmeerde kant naar boven op een ingevette bakplaat en verdeel de plakjes zalm erover.
Leg de andere sneetjes erop.
Schuif de tosti's ca. 15 cm onder de hete grill en rooster ze in 2-3 min. goudbruin.
Keer ze en rooster de andere kant in 2-3 min. bruin.
Strijk de rest van de Boursin erover uit en laat de tosti's in nog 1-2 min. licht kleuren.



Gebruikte afkortingen.



v2.1

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blD	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cglS	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.1

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

