



## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. .... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.	
Appeltosti.....	3
Appeltosti met amandelspijs.....	6
Appeltosti special.....	7
Bageltosti.....	8
Bananentosti.....	9
Brie-tosti met walnoot.....	10
Brioche-tosti met mangochutney en brie.....	11
Camembert-tosti.....	12
Croque monsieur met bosui.....	13
Driekazentosti.....	15
Falafel-tosti met hummus.....	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
Kaas-hamtosti.....	29
Krentenbol panini.....	30
Mexicaanse tosti.....	31
Muskaat tosti.....	32
Pantosti caprese.....	33
Pitatosti met chorizo en courgette.....	34
Pitatosti met kaas, parmaham en geroosterde paprika.....	35
Pittige garnalentosti.....	36
Salami, banaan en kaastosti.....	37
Satétosti met rauwkost.....	38
Spaanse tosti.....	39
Tomaat, ansjovis en kaastosti.....	40
Tonijntosti met ansjovis.....	41
Tosti banaan.....	42
Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).....	43
Tosti kaas-ham-ui (airfryer).....	44
Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.....	45
Tosti met brie.....	46
Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.....	47
Tosti met kaas en mosterd.....	48
Tosti met pindakaas, banaan en sambal I.....	49
Tosti met pindakaas, banaan en sambal II.....	50
Tosti met salami.....	51
Tosti met Yorkham en blauwe kaas.....	52
Tosti van Paasbrood.....	53
Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.....	54
Tosti van volkoren notenstol met Serranoham, truffelmayo en oude kaas.....	55
Tosti's (airfryer).....	56
Vissticktosti met ravigotesaus.....	57
Vruchtentosti.....	58
Zalmtosti.....	59

## Gebruikte afkortingen.



v1.2

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
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
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot



v1.2

Afkorting	Betekenis
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
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)

## 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, lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Stuks:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**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 overlans.  
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.

10

**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 / Slink**  
**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 / Slank  
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  
smeuïge 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 / Slang  
Bron: MaaSlander.nl

### Ingrediënten

#### Voor mosterdzaad- vinaigrette:

175 ml azijn, wijn-,  
witte  
½ tl geelwortelpoeder  
(kurkuma)  
2 el honing  
100 g mosterdzadjes,  
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 mosterdzadjes 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 verdampst.  
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.  
Bedek 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**

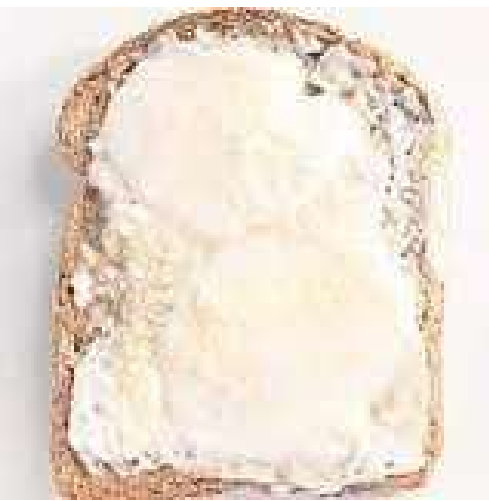
**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

---

## Driekazentosti.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Wereldse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang:**  
**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.

Snij 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



## 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.

Snijdt 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.

Snijdt 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.

**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.

Snijd 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.

**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

## Ingekleemd.



**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 brood 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 / Slang**  
**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.

**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 / Slink**  
**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

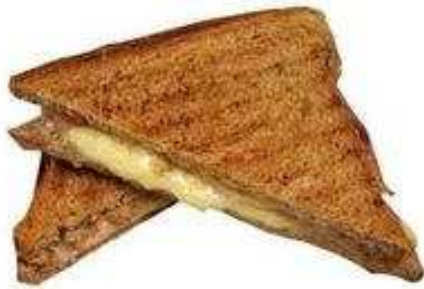
### Bereiding.

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 of  
tomatenketchup.

## 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, gril- 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 òf  
tomatenketchup.

## Krentenbol panini.



**Menugang: Lunch-  
gerecht, tussendoortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel-/Stank**  
**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.

30

**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 cheddar  
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 snufje zout en een snufje 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.**

**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.

Snij 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 / Slank**  
**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**

## Pittige garnalentosti.



**Menugang: Lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**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 / Snelk**  
**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 / Slang**  
**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!

**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 / Slank**  
**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 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: Deen, Lekker  
BekkenMetEenKnipoog**

### 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.  
Scheep 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.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 390**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: 41 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 19 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 en mosterd.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**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 / Snelk**  
**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 / Slangk**  
**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 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-/Stank**  
**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 / Slang**  
**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.

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 / Slink**  
**Bron:** Boursin.nl, Carta

### Ingrediënten

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

**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.



*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience**

*U ook???*

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

Compressed by  PDF24