

Krachtpatser 1.0!

Powerfood. ♥

Wat heb je nodig? 1 persoon

- 2 rijst- of maiswafels
- ½ avocado
- 1 of 2 gekookte eitjes
- Peper en zout

Hoe maak je het?

1. Kook je eitjes in 4-5 minuten.
2. Snijdt de avocado door midden. Lepel het vruchtvlees uit de avocado en prak het met een vork zodat er een spread ontstaat.
3. Besmeer de rijstwafel met de avocado-spread.
4. Snijdt de ei in stukjes en beleg de avocado met ei.
5. Voeg peper en zout naar smaak toe.
6. Eet smakelijk krachtpatser!



Tips

- Ik eet deze *Krachtpatsters!* als ontbijt, lunch, tussendoortje en vooral na het sporten.

Vrij van...

Gluten, tarwe, koemelk, lactose, soya en geraffineerde suikers



ANDERE KOEK
COACHING & INSPIRATIE

| <http://www.andere-koek.nl> | rianne@andere-koek.nl | 0620324288 |

Krachtpatser 2.0!

Alle spierballen verzamelen... ♥

Wat heb je nodig? 1 persoon

- 2 rijst- of maiswafels
- 2 eetlepels notenpasta
- ½ banaan

Hoe maak je het?

1. Besmeer de wafels met notenpasta.
2. Beleg met de dingesneden plakjes banaan.
3. Eet smakelijk krachtpatser!

Tips

- Ik eet deze *Krachtpatsters!* als tussendoortje en vooral na fysieke inspanning.
- Je kunt de rijstwafels ook achterwege laten en een banaan door midden snijden en besmeren met wat notenpasta.

Vrij van...

Gluten, tarwe, koemelk, lactose, soya, en geraffineerde suikers



ANDERE KOEK
COACHING & INSPIRATIE

| <http://www.andere-koek.nl> | rianne@andere-koek.nl | 0620324288 |

Krachtpatser 3.0!

Ik ben verslaafd. Aan pindakaas. ♥

Wat heb je nodig? 1 persoon

- 2 rijst- of maiswafels
- 2 eetlepels pindakaas
- 8 plakjes komkommer
- 1 tl sambal

Hoe maak je het?

1. Besmeer de wafels met pindakaas.
2. Beleg met de dingesneden plakjes komkommer en smeer daar wat sambal op.
3. Eet smakelijk krachtpatser!



Tips

- Ik eet deze *Krachtpatsters!* als tussendoortje.
- Je kunt in plaats van rijstwafels ook groente gebruiken. Bijvoorbeeld paprika. Ik beloof je... om je vingers bij af te likken!

Vrij van...

Gluten, tarwe, koemelk, lactose, soya en geraffineerde suikers



ANDERE KOEK
COACHING & INSPIRATIE

| <http://www.andere-koek.nl> | rianne@andere-koek.nl | 0620324288 |