

# AFSLUITING #GOK CHALLENGE GEZONDE VOEDING



**DOOR: ERIK TE VELTHUIS, KOK TOPSPORTRESTAURANT PAPENDAL**

## Informatie

- Om na het sporten weer te kunnen herstellen heb je eten nodig
- Direct na de inspanning eiwitten voor herstel van spieren, maar ook koolhydraten om de brandstoftank weer te vullen
- Na het sporten heb je best honger, dus daar past best een flinke portie te happen bij en het is helemaal mooi als het ook nog functioneel is
- Eten moet vooral lekker zijn, dat is een belangrijk iets, dus maak een gerecht naar jouw smaak, maak gebruik van mijn tips en maak dan je eigen vertaalslag

**Daarom daag ik jullie uit om het volgende te maken:**

## Volkoren-eiersalade-sandwich - om lekker te herstellen

### Ingrediënten:

- 2 hardgekookte eieren (8-10 minuten gekookt in ruim water, daarna in koud water koelen)
- 25 gram kruidensmeerkaas = 1 flinke dessertlepel
- 25 gram magere kwark = 1 flinke dessertlepel
- 2 sneden boerenvolkorenbrood
- 1 tomaat

### Bereidingswijze:

- Van dit gerecht duurt het eieren koken in ruim water het langst, 8 tot 10 minuten
- Meng in de tussentijd in een kom de smeerkaas en de magere kwark
- Was alvast de tomaat en snij deze in dunne plakjes
- Leg de 2 sneden brood op een plank of bord naast elkaar
- Pel de afgekoelde hardgekookte eieren en snij deze met de ei-snijder 1 x in de lengte en ook 1 x een kwartslag gedraaid door
- Spatel de ontstane ei-reepjes door het kwark-smeerkaas mengsel
- Verdeel dit vervolgens over 1 snee brood
- Leg daar de plakken tomaat overheen
- Leg de andere broodplak precies hierover en druk zachtjes aan
- Snij de sandwich schuin door en je herstelbroodje is klaar
- Van te voren gemaakt en ingepakt in folie of broodtrommel ook goed mee te nemen naar de sport!

### Uitbreidingen variaties? Ben je al iets meer culinair ingesteld, of durf jij al te variëren?

- Extra fijngesneden bieslook of gesneden basilicum toevoegen
- Extra komkommer in plakjes of plukjes gemengde de sandwich
- 1 hardgekookt ei aan tonijn uit blik mengen (ca 50/60 gram), samen met het smeerkaas-kwark mengsel: super van smaak en super gezonde sportvoeding!!

### Dus wat maakt deze uitdaging tot een extra uitdaging, wie gaat ons inspireren?

- Wie maakt de lekkerste variatie van dit recept?
- Je moet je wel houden aan de Topsportwetten, eiwitrijk, gebruik van goede koolhydraten en verantwoorde vetten

**STUUR EEN FOTO OF VIDEO VAN JOUW SANDWICH OP NAAR:**

**WEBSITE@GELDERSESPORTFEDERATIE.NL**

**EN MAAK KANS OP EEN TOPPER IN JOUW KLAS!**

(meer info: [topsportgelderland.nl/toppers-bij-jou-op-school](https://topsport gelderland.nl/toppers-bij-jou-op-school))