

Toast... wij zien het als een klein hapje voorafgaand aan de soep of de hoofdmaaltijd, maar het mag natuurlijk ook tussendoor. Zo uit de hand te eten, kleurrijk, smaakvol, persoonlijk, voorzien van voedingswaarde en natuurlijk eetlustopwekkend.

Hoe zit het met feestelijke toastje klassiekers?

1) Toastcupje met garnalen en cocktailsaus. Garnalen zijn een duur product maar op een toastje serveer je weinig en geeft zo wel plezier **2)** Toast met paling. Als duurzaam alternatief neem je gerookte zalm, forel, heilbot of gestoomde makreel. Als je dit varieert, eet men elke week sowieso iets van vette vis met de daarbij behorende goede vetten **3)** Toast met paté en cranberrysaus, 1 keer per maand kan orgaanvlees best **4)** Toastje met brie, even geen 30+ kaas maar vol vet genieten.

Extra eiwit

Steeds vaker zijn broodsalades of spreads minder vet en kunstmatig. Kies voor eiwitrijke salades en leg er zelf nog een plakje ei op. Kipkerrie-, zalm- of selderiesalade met ei zijn mooie smaakcombinaties.

Gemakkelijk en lang houdbaar

Iedereen kan een toastje beleggen. Toast is lang houdbaar. Je kunt er dus altijd een paar op de plank hebben liggen.



Feest voor het oog

Hoeveel groentes kan jij op een toastje stapelen? Oké, dat hoeft niet het doel te zijn. Maar elk toastje kan je wel decoreren met iets van groentes. Stukje tomaat, paprika, komkommer. En wat denk je van die worteljulienne of een reepje krokante kropsla? Je maakt het voor het oog aantrekkelijk wat de eetlust verhoogt.

Peulvruchten invoegen in het menu

De tekst "we eten vandaag bonen" valt niet altijd goed. Soms kan je met kleine stapjes beginnen. Een toastje biedt een podium voor nieuwe smaken. Hummus bijvoorbeeld. Hummus is gemaakt van kikkererwten, peulvruchten dus! Deze spread komt in steeds meer verschillende smaken. Ga er samen voor zitten en laat de bewoners soepstengels in verschillende smaken dippen. Denk zelf even aan de hygiëne, dat kan je.

LEES MEER TIPS IN ONZE TOOST VOOR TOAST