**APPELTOSTI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Voedingsstof | gram | kcal | % |  |
|  |  |  |  |  |
| Eiwit totaal | 2 | 8 | 7 |  |
| Koolhydraten totaal | 15 | 60 | 54 |  |
| Organische zuren totaal | 0 | 0 | 0 |  |
| Polyolen totaal | 0 | 0 | 0 |  |
| Vet totaal | 4 | 36 | 32 |  |
| Voedingsvezel totaal | 2 | 4 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |
| Totaal |  | 108 | 97 |  |

**Benodigdheden:**2 volkoren bruine boterhammen  
(dieet)halvarine  
Fris-zure appel

15 gr. rozijnen  
Kaneel

Evt ½ theelepel suiker

Tosti-ijzer

**Bereiding:**Besmeer de boterhammen met halvarine, snij de appel in plakken en verwijder het klokhuis. Bedek een van de boterhammen met appel, strooi de kaneel en evt de suiker op de appel. Leg de andere boterham er boven op en plaats deze tosti in het tosti ijzer. In enkele minuten is de tosti bruin en klaar om te eten.