

TIJDENS DE INSPANNING

# RIJSTTAARTJES

---

BEREIDINGSTIJD: 1 UUR

VOOR 4 TAARTJES

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE (= 1/2 TAARTJE):

220 KCAL

35 G KH

3 G E

7 G V

**Ingrediënten:**

**60 g dessertrijst**

**50 cl rijstmelk**

**25 g vanillepuddingpoeder**

**60 g suiker**

**1 ei**

**1 vel kruimeldeeg (kant-en-klaar)**

**Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Kook de rijst in 40 cl rijstmelk gaar. Roer regelmatig zodat de rijst niet aan de bodem kleeft.

Meng het puddingpoeder met de resterende melk. Doe dit aan het einde van de kooktijd bij de rijst en laat indikken. Roer er de suiker door. Laat een beetje afkoelen.

Splits het ei en klop het eiwit stijf. Roer de eidooier door de rijst en spatel er dan het eiwit door.

Bekleed vier bakvormpjes met bakpapier of bestuif ze met bloem. Snijd het deeg in de juiste grootte en bekleed hiermee de vormpjes. Druk goed aan. Doe er het rijstmengsel in. Bak 25 minuten in het midden van de oven. Haal de taartjes uit de vormpjes en laat ze afkoelen op een rooster.

**WIST JE DAT** deze rijsttaartjes een heel andere samenstelling hebben dan de taartjes die je bij de bakker koopt? Rijstmelk is rijk aan koolhydraten maar arm aan vet en eiwitten. Deze taartjes zijn dus licht verteerbaar.

De taartjes bij de bakker worden met volle melk en room bereid. Je maag heeft veel meer tijd nodig om ze te verteren en de energie beschikbaar te maken. Tijdens een training werkt je vertering trager, dus zorg je het best voor licht verteerbare en energierijke voeding.