

de **cyclingchef** **on the go**

**72 recepten voor meer energie
en betere prestaties**

A L A N M U R C H I S O N



Uitgeverij Lucht BV, Hilversum



Inleiding	8
Voorbereiding is alles	12
Brandstof om te presteren	18
De helden in je achterzak	24
Wat heb je onderweg nodig en hoe neem je het mee?	64
Bijtanken op de fiets	70
Koning koolhydraat	76
Snel maar goed eten	92
Herstel	98
Proteïnewinnaars	104
Instant energie	128
Begin goed	134
Wat je voor en na je rit eet	140
Optimale hydratatie	168
Dorstopwekkers	174

RECEPTEN

DE HELDEN IN JE ACHTERZAK

Bäckstedt's brokken	26
Luchtige wortelwafels	28
Pastinaak-choco-kokoswafels	29
Retro kokosfudge	30
Mais-kokoscakejes in Japanse stijl	32
Magh's koekjes	34
De gouden ballen van Bigham	35
Snickerrepen	36
Bakewell ballen	38
Fruitige Nutella-bites	39
Abrikozen-amandelsnacks met feta	40
Pim's crumpets	41
Energierepen met kersen, kokos en witte chocolade	42
Rocky road voor de gravelbiker	44
Zoete-aardappelscones	46
Opgerolde kersenpannenkoekjes	48
Wraptosti's	49
Zelfgemaakte rijstcakejes	52
Rijstcakejes met ham, parmezaanse kaas en feta	54
Speculoos-rijstcakejes	55
Tortilla-sushirolletjes	56
Teriyaki-tempoh	58
Zoete-aardappelwraps met pinda, hummus en geroosterde biet	60
Polenta-maanzaadcake	62

KONING KOOLHYDRAAT

Superpasta	78
Zoete-aardappelwafels	80
Donut à la gulab jamun	81
Schotse paella	82
Kokosrijst	84
Noedels on-the-go	85
Engelse muffintoast	86
Vijf minuten ciabattapizza's	88
HB-saus	89
Maïskoekjes voor onderweg	90

PROTEÏNEWINNAARS

Frei's falafel	106
Obree's sardines	107
Engelse frittata's	108
Kip 'Murch' nuggets	110
Doe-het-zelf notenpasta	112
Kip Dowsett stijl	113
Zalm-sesam-dippers	114
Gepofte aardappelkoekjes	116
Chorizo-toast	117
Krokant gebakken eieren op z'n Aziatisch	118
Miso-sesam-zalm	120
Tonijn-komkommer-sushi	122
Visstick-sandwich	123
Greg's revanche saucijzenbroodjes	125

WAT JE VOOR EN NA JE RIT EET

Fietsersgranola	142
Kardemom-proteïnemuffins	144
Engelse broodpudding-repen	145
Havermout-rozijnenkoekjes	147
Sticky toffee-dadel-muffins	148
Miso-marmite-pannenkoeken	149
Witte chocolade-miso-blondies	150
Espressobrownie voor de laatste meters	152
Clancy's klassiekers	153
Zoute-karamel-zandkoekjes met olijf	154
Avocado-hummus	155
Proteïne-bites met frozen yoghurt	156
Bananenijsjes met pinda's	158
Hummus van rode biet met geroosterde tuinboontjes	160
Rozemarijn-polenta-fritters	162
Soufflé-omelet als ontbijt	163
Rolletjes met gerookte zalm en roomkaas	164

DORSTOPWEKKERS

Pittige fietserschai	176
Energiedrank met drop, citroen en limoen	178
Stiggy smoothie	180
Warme chocolademelk-eiwitshake	181
Lassi op tempo	182
Chowder voor onderweg	184
We-zijn-er-bijna linzensoep	185
Bedankt!	188
Over de auteur	189
Register	190



INLEIDING

Als je honger hebt is het al te laat. Dat is de mantra van de fietser, want geen fietser wil onderweg natuurlijk zonder energie komen te zitten. Daarom zijn die *on-the-go* snacks voor zowel de professional als de club- en weekendrijder onderweg net zo belangrijk als een fietspompje en een reserveband. Of het nu gaat om een wedstrijd, een zware training of een fietstochtje met je vrienden op een zonnige dag, lekkere meeneemsnacks waarmee je flink kunt bijtanken zijn de truc om tijdens een goede rit van eten te genieten.

Op weg naar het winnen van de elfde etappe wordt renner Louison Bobet in 1955 toegejuicht door zijn vrouw terwijl hij de Mont Ventoux beklimt. Na deze overwinning claimde Bobet zijn derde opeenvolgende winst van de Tour de France.



Door je eigen snacks en maaltijden te bereiden, weet je precies wat er in je eten zit. Zo kun je aan de hand van goede ingrediënten zelf je ideale voeding bereiden die op de voor jou benodigde voedingswaarden is afgestemd. En dit geldt niet alleen voor de maaltijden voor en na je rit, maar ook voor de snacks voor onderweg.

Dit eten voor onderweg moet wel aan een paar voorwaarden voldoen. Het moet er natuurlijk vooral lekker uitzien, zodat je het toch met plezier verorbert. Maar het eten on-the-go moet ook stevig genoeg zijn om een paar uur in de achterzak van je wielershirt te kunnen overleven. Daarnaast moet het lekker smeutig zijn, maar mag het je vingers niet plakkerig maken en moet het ook nog eens exact de juiste hoeveelheid voedingsstoffen leveren. De recepten vol energie uit dit boek zijn makkelijk mee te nemen snacks en drankjes die perfect op jouw doel zijn af te stemmen,

zodat je de tijdens een stop verloren tijd kunt inhalen, de volgende heuvel kunt beklimmen of juist voluit kunt gaan in je eindsprint.

In dit boek vind je gemakkelijk te bereiden recepten voor fietsers die een druk leven hebben en behoefte hebben aan meer dan alleen recepten voor on-the-go. Zo zijn er stevige ontbijtrecepten en drankjes om ervoor te zorgen dat je volledig volgetankt aan je rit begint, en heerlijke maaltijden die je tank vullen om je zo te helpen herstellen na een slopende sessie of gewoon een lekker vermoeiende dag in het zadel. En dit herstellen kan ook zonder de koelkast te plunderen of na een lange rit ongezond eten te laten bezorgen.

Deze recepten zijn gebaseerd op gerechten die ik als chefkok voor toonaangevende wielploegen en eliterenners over de hele wereld maakte. Ze zijn ontwikkeld om langzame koolhydraten te leveren, je energieniveau te verhogen, je extra eiwitten voor je pijnlijke spieren te bezorgen plus voldoende voedingsstoffen voor gezonde organen. Sommige recepten heb ik vooral bedacht om je hongergevoel tijdens de lange uren op de weg te voorkomen en andere zorgen er juist voor dat je tot aan de finish kunt knallen. Een paar recepten zijn voor die momenten dat de finish nog ver weg voelt en je onderweg gewoon even een boost nodig hebt!

Je zult zien dat alle recepten gemakkelijk en snel te maken zijn en geschikt zijn voor het voedingsschema van jou als sporter. Er zijn variaties op oude favorieten als de rijstcakejes met ham, maar ook hommages aan wielergrootheden zoals de kip Dowsett stijl. Daarnaast vind je ook zoete lekkernijen zoals de espresso-brownie voor de laatste meters en lekkere verrassingen als de miso-marmite-pannenkoeken.

Ik hoop dat de recepten in dit boek je zullen aanmoedigen om die kunstmatig bewerkte energierepen, suikerhoudende energiedrankjes en afhaalmaaltijden te laten staan en te genieten van écht eten dat vol van smaak is en je niet alleen voorbereidt op het fietsen maar je er ook doorheen sleept en je zelfs helpt om de zwaarste rit te overwinnen.

Eet goed, rijd goed,
Alan Murchison

De recepten vol energie uit dit boek zijn makkelijk mee te nemen snacks en drankjes die perfect op jouw doel zijn af te stemmen, zodat je de tijdens een stop verloren tijd kunt inhalen, de volgende heuvel kunt beklimmen of juist voluit kunt gaan in je eindsprint.



RECEPTEN

DE HELDEN IN JE ACHTERZAK

Het kunnen spectaculaire speculoosrijstcakejes (zie pag. 55) zijn, een tortilla-sushirolletje (zie pag. 56) of snickerrepen (zie pag. 36): wat je tijdens het fietsen ook uit de achterzak van je fietsshirt haalt, heeft een klus te klaren. Het moet je niet alleen een energieboost geven – en deze opkickers doen dat gegarandeerd – maar daarnaast ook spannend van smaak zijn. Deze recepten zijn ontwikkeld om precies dat te doen!

De grote Gino Bartali (met rugnummer 3) tijdens het rijden van de vlakke routes van Normandië in de vijfde etappe van de Tour de France van 1953. Op 39-jarige leeftijd liep de carrière van de Italiaanse renner Bartali ten einde, maar hij won daarvoor al twee Tours en blijft de enige renner die drie opeenvolgende bergetappes in de Tour won.

BÄCKSTEDT'S BROKKEN

Dit is een koolhydraatrijke en vezelarme energiestoot die is geïnspireerd op de Zweedse Zoe Bäckstedt, de geweldige vrouwelijke renner van wereldklasse.

Deze zoete traktatie is ideaal voor alle fietsers met haast en je kunt er vooral als je onderweg bent en op uitdagende locaties moet snacken van genieten. Deze brokken zijn daarnaast perfect voor de koudere omstandigheden... bijvoorbeeld tijdens een koude Vlaamse veldrit!

Voor 12 stuks

125 g Coco pops

1 el cacaopoeder

snufje zeezoutvlokken

25 g boter

50 g golden syrup of stroop

40 g chocolade met 70% cacao, in stukjes

100 g witte marshmallows

Voedingswaarde per portie:

Energie: 119 kcal | Totaal koolhydraten: 20 g (waarvan suikers: 13 g) | Vetten: 3,6 g | Vezels: 0,7 g | Eiwit: 1,4 g | Zout: 0,2 g

1. Bekleed een kleine bakplaat of vorm van 20 bij 20 centimeter met bakpapier.
2. Meng de Coco pops, het cacaopoeder en de zeezoutvlokken door elkaar en zet apart.
3. Smelt de boter met de golden syrup of stroop in een steelpan, voeg de chocolade toe en roer goed door.
4. Voeg de marshmallows toe aan de chocolademix en smelt op laag vuur.
5. Roer het chocolademengsel door de Coco pops-mix.
6. Schep de chocolademassa in de bakplaat of vorm en strijk glad. Zet 90 minuten in de koelkast.
7. Snijd in flinke brokken en bewaar in de koelkast. Ze gaan eeuwig mee... als je je in weet te houden!



LUCHTIGE WORTELWAFELS

Deze wafel is een variatie op de bekende fietsfavoriet en is een perfect ontbijt voor jou als fietser.

Als je geen wafelijzer hebt dan werkt een tosti-ijzer ook prima, of eventueel een pan met antiaanbaklaag. Maak maar lekker veel beslag, want de wafels blijven een paar dagen goed in de koelkast.

Voor 6 personen

75 g boter + extra om in te vetten

200 g wortel, geraspt

80 g ahornsiroop

2 tl kaneel

1 tl piment

snufje versgemalen zwarte peper

voor het beslag

2 eieren

500 ml amandelmelk, ongezoet

100 g boter, gesmolten en afgekoeld

1 tl vanille-extract

1 tl nootmuskaat, vers geraspt

450 g zelfrijzend bakmeel

Voedingswaarde per portie:

Energie: 449 kcal | Totaal koolhydraten: 66 g (waarvan suikers: 11 g) | Vetten: 14 g | Vezels: 4,8 g | Eiwit: 11 g | Zout: 0,85 g

1. Smelt de boter in een braadpan. Bak de geraspte wortel 3-4 minuten in de boter op middelhoog vuur. Voeg de ahornsiroop, kaneel, piment en peper toe en bak tot het plakkerig wordt. Zet opzij en laat afkoelen.
2. Maak intussen het beslag. Scheid de eieren. Klop de eidooiers, melk, gesmolten boter, vanille en nootmuskaat met een garde door elkaar. Klop geleidelijk de bloem erdoor tot je een glad beslag hebt. Roer de wortelmix erdoor.
3. Klop de eiwitten met een mixer tot zachte pieken. Spatel het eiwit in delen door het beslag, en zorg dat het beslag zo luchtig mogelijk blijft.
4. Verwarm je wafelijzer voor en vet licht in met wat boter. Bak elke wafel 4-6 minuten, of 2-3 minuten aan elke kant als je het in een pan met antiaanbaklaag bakt.
5. Houd, als je voor vrienden kookt, de wafels warm in een matig verwarmde oven. De wafels kunnen van tevoren worden gemaakt en later worden opgewarmd.

PASTINAAK-CHOCO-KOKOSWAFELS

Het wafelijzer heeft een volledig nieuwe dimensie aan fietsvriendelijke snacks gegeven.

Deze eenvoudig te maken, compacte wafels zijn stevig genoeg om ook een verblijf in je achterzak te overleven. De smaak van de nootachtige pastinaak is een perfecte partner voor de zoete kokos en chocolade.

Voor 6 personen

225 g zelfrijzend bakmeel

60 g kokosrasp

80 g pastinaak, geraspt

1 el kokosroom of santen (afgeroomde kokosmelk)

1 ei

275 ml kokosdrink

50 g kokosolie, gesmolten + extra om in te vetten

60 g pure chocoladedruppels

Voedingswaarde per portie:

Energie: 401 kcal | Totaal koolhydraten: 34 g (waarvan suikers: 4,9 g) | Vetten: 25 g | Vezels: 5,5 g | Eiwit: 7,1 g | Zout: 0,38 g

1. Meng het zelfrijzend bakmeel, de kokosrasp en de geraspte pastinaak in de kom van een standmixer.
2. Voeg de kokosroom, het ei, de kokosdrink en gesmolten kokosolie toe en mix met de vlinderhaak tot een stevig beslag. Voeg, als het beslag te dik blijft, een extra scheutje kokosdrink toe.
3. Roer de chocoladedruppels door het beslag.
4. Verwarm je wafelijzer voor en vet licht in met wat kokosolie. Bak elke wafel 4-6 minuten of 2-3 minuten aan elke kant als je ze in een pan met antiaanbaklaag bakt.
5. Houd, als je voor vrienden kookt, de wafels warm in een matig verwarmde oven. De wafels kunnen van tevoren worden gemaakt en later worden opgewarmd.



SCHOTSE PAELLA

Hier is de snelste versie van één van mijn meest populaire recepten: Schotse paella!

De rijst die ik voor dit gerecht gebruik is voorgekookte rijst met een smaakje, waarvan de kooktijd minder dan vijf minuten is. Dus wat kan er misgaan? Het is perfect om onderweg mee te nemen in je zadeltasje omdat het ook heerlijk smaakt als het koud is.

Voor 1 persoon

1 tl olijfolie

60 g gerookte chorizo, in blokjes

50 g bevroren doperwten

snufje gerookte-paprikapoeder

snufje gemalen kurkuma

250 g panklare voorgekookte rijst,
eventueel met een smaakje

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de chorizo 2 minuten.
2. Voeg de doperwten, paprikapoeder en kurkuma toe en bak 1 minuut.
3. Voeg de voorgekookte rijst toe en bak 2 minuten op hoog vuur. Blijf roeren, zodat het niet aan de bodem plakt. Zoals ik al zei – 5 minuten kooktijd en ready to go!

Voedingswaarde per portie:

Energie: 721 kcal | Totaal koolhydraten: 83 g (waarvan suikers: 5,5 g) | Vetten: 30 g | Vezels: 7,2 g | Eiwit: 26 g | Zout: 3,2 g



MAÏSKOEKJES VOOR ONDERWEG

Deze maïskoeckjes zijn perfect voor onderweg – als je de geur tenminste kunt weerstaan en ze niet rechtstreeks uit de pan opeet.

Maar een paar eenvoudige ingrediënten vormen samen de smakelijke en flexibele basis voor lichte maaltijden als deze maïskoeckjes. Als je de koekjes voor onderweg op de fiets maakt, kun je ze beter niet groter dan 5 centimeter maken.

Voor 6 stuks

340 g maïs uit blik, afgespoeld

200 g aardappelpuree

100 g glutenvrij meel

1 ei

klein bosje bieslook of dragon, fijngehakt

1 el olijfolie

50 g boter

Voedingswaarde per portie:

Energie: 228 kcal | Totaal koolhydraten: 26 g (waarvan suikers: 4,5 g) | Vetten: 11 g | Vezels: 3 g | Eiwit: 4,9 g | Zout: 0,04 g

1. Verwarm de oven voor tot 190 °C.
2. Meng de maïs, aardappelpuree, bloem, ei en bieslook of dragon door elkaar en breng het op smaak met zout en peper.
3. Vorm met je handen platte rondjes van 7,5 centimeter doorsnede van het maïsmengsel.
4. Verhit de olijfolie en boter in een koekenpan met antiaanbaklaag op laag vuur en bak de maïskoeckjes aan beide kanten tot ze licht verkleuren.
5. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 8-10 minuten in de oven. Ze kunnen worden gekoeld en tot 3 dagen in de koelkast worden bewaard.

Breid het recept uit tot een maaltijd

Voeg gegrild spek of gepocheerde eieren en gebakken spinazie toe aan de maaltijd.

Dit recept is ook heerlijk met wat gerookte zalm en wat vers citroensap.

KIP 'MURCH' NUGGETS

Wat is jouw ultieme traktatie na een zware race? Mijn persoonlijke favoriet zijn de kipnuggets van een beroemde hamburgerketen.

Deze versie van die fastfoodklassieker is een vertrouwd, maar veel gezonder en meer eiwitrijk gerecht dat het verlangen om die kipnuggets onderweg naar huis te halen zeker kan onderdrukken.

Voor 2 personen (of één hongerige schrijver van dit boek!)

2 tl gerookte-paprikapoeder
2 tl barbecuekruiden
1 tl za'atar
1 tl knoflookpoeder
100 g volle Griekse yoghurt
400 g kipfilethaasjes
100 g cornflakes
20 g panko of kokosrasp
1 tl zeezoutvlokken

Voedingswaarde per portie:

Energie: 523 kcal | Totaal koolhydraten: 51 g (waarvan suikers: 17 g) | Vetten: 8,2 g | Vezels: 4,8 g | Eiwit: 59 g | Zout: 4,2 g

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Meng 1 theelepel paprikapoeder, 1 theelepel barbecuekruiden, de za'atar en het knoflookpoeder met de yoghurt. Breng op smaak met zout en peper en wentel de kipfilethaasjes door de marinade.
3. Verkruiemel de cornflakes (maar zorg dat het niet te fijn wordt) en meng met de panko of kokosrasp. Roer het overige paprikapoeder, de overige barbecuekruiden en de zeezoutvlokken erdoor.
4. Haal de kipfilethaasjes één voor één door de cornflakesmix en leg de filets op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 22 minuten in de oven. Je kunt ze ook 22 minuten in een op 200 °C voorverwarmde airfryer bakken. Serveer met ketchup, barbecuesaus of zoete chilisaus.

Breid het recept uit tot een maaltijd

Maak er zoete aardappelfriet uit de oven en een grote groene salade bij.

Of beleg een groot stokbrood met de nuggets, wat salade en mayo of barbecuesaus.





ZALM-SESAM-DIPPERS

Deze geweldige kleine eiwitnack is ook nog eens supergezond. Zalm is het enige echte herstelvoedsel dat de goden ons hebben geschonken!

Zalm geeft je niet alleen een royale eiwitboost, maar het is ook rijk aan omega 3. Dit kan de bloedtoevoer naar je spieren verhogen en verloren mineralen als kalium vervangen. Je kunt dit recept ook met kip maken als je zin hebt in dippers op basis van vlees. Tijd om te dippen!

Voor 2 porties

220 g zalmfilet zonder huid
1 ei
170 g aardappel, geschild en gekookt
1 el maïzena
1 tl zout
1 kleine rode ui, gesnipperd
 $\frac{1}{2}$ groene chilipeper, fijngesneden
5 takjes verse koriander, fijngesneden
rasp van 1 biologische citroen
snuffje barbecuekruiden
2 tl wit en zwart sesamzaad

Voor de dipsaus

75 ml sojasaus
25 g honing
75 g zoete chilisaus
100 g ketjap manis

Voedingswaarde per portie:

Energie: 545 kcal | Totaal koolhydraten: 53 g (waarvan suikers: 26 g) | Vetten: 22 g | vezels: 3,4 g | Eiwit: 32 g | Zout: 6,5 g

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C.
2. Maal de zalm en het ei in een keukenmachine of blender tot een gladde pasta.
3. Voeg de gekookte aardappel, maïzena en zout toe en maal tot alles goed is opgenomen, maar doe dit niet te lang zodat het niet te fijn wordt.
4. Roer de rode ui, groene chilipeper, koriander, citroenrasp en barbecuekruiden door de pasta.
5. Neem een hoeveelheid ter grootte van een dessertlepel van de pasta – ongeveer 55 gram – en vorm er een nugget van. Leg de nuggets op een met bakpapier beklede bakplaat.
6. Strooi het sesamzaad over de dippers.
7. Bak de dippers 12 minuten in de oven. Je kunt ze ook 10 minuten in een op 160 °C voorverwarmde airfryer bakken.
8. Meng intussen alle ingrediënten voor de dipsaus in een steelpan en laat 5 minuten op laag vuur pruttelen.

Breid het recept uit tot een maaltijd

Serveer met waterkers of rucola en in blokjes gesneden komkommer om er een maaltijd van te maken.

Smaakt ook goed met geroerbakte rijstnoedels, waarbij je de dipsaus als woksous gebruikt.

KROKANT GEBAKKEN EIEREN OP Z'N AZIATISCH

Dubbelgebakken of met een zachte dooier... wie houdt er niet van een gebakken ei? Eieren zijn kleine eiwitbommen en goed voor je herstel, maar soms kunnen eiergerechten wat flauw zijn.

Maar dit eigerecht verhoogt de smaak met wat pittige Aziatische smaken. Het maakt gebruik van ketjap manis, een dikke, stroperige en vrij zoete sojasaus uit Indonesië, en pittige srirachamayonaise voor een geweldige Aziatische kick.

Voor 1 persoon

- 1 el olijfolie
- 2 eieren
- 14 g zoete chilisaus
- 10 g ketjap manis
- 10 g sojasaus
- 1 lente-ui, in dunne ringetjes
- 1 el srirachamayonaise
- 1 tl sesamzaad
- 1 el gebakken uitjes

Voedingswaarde per portie:

Energie: 315 kcal | Totaal koolhydraten: 10 g (waarvan suikers: 7,9 g) | Vetten: 23 g | vezels: 0 g | Eiwitten: 17 g | Zout: 3,2 g

1. Verhit de olie in een grote pan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur.
2. Breek de eieren in de pan en bak ze 2 minuten aan beide kanten, tot ze mooi gekleurd zijn.
3. Meng de zoete chilisaus, ketjap manis en sojasaus door elkaar.
4. Giet de gemengde saus over de eieren en verwarm dit nog een minuut mee tot het mooi glazig wordt.
5. Verdeel de lente-ui, srirachamayonaise, sesamzaad en gebakken uitjes erover.

Breid het recept uit tot een maaltijd

De eenvoudigste maaltijduitbreiding: serveer de gebakken eieren met gekookte basmatirijst en voeg wat extra srirachamayonaise toe aan de rijst.

Of doe de gebakken eieren op zachte broodjes.

