

AARDAPPELPANNENKOEKJES MET ZUURKOOL

1 PERSOON

Vorbereiding: 2 minuten

Bereiding: 15-20 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM AARDAPPELPUREE
- 1 EL UI GESNIPPERD
- 200 G ZUURKOOL
- 1 LAURIERBLAD
- 2 EL OLIE



Kcal
306

Eiwitten
22,3 g

Koolhydraten
6,0 g

Vetten
21,4 g

Bereidingswijze:

Verhit 1 el olie in een kookpan en bak de ui glazig. Voeg zuurkool en laurierblad toe en laat met het deksel op de pan ca. 10-15 min. koken. Bereid in de tussentijd de aardappelpuree volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit 1 el olie in een koekenpan met keramische antiaanbaklaag en vorm 3 pannenkoekjes van de aardappelpuree. Bak de pannenkoekjes goudbruin aan beide zijden en breng op smaak met peper en zout. Serveren met de zuurkool. Garneer eventueel met verse kruiden.

ASPERGES ZALM SALADE

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 3 GROENE ASPERGES
- 3 WITTE ASPERGES
- 1 BLOKJE GROENTEBOUILLON
- 1 HANDJE BOTERSLA
- 150 G GEROOKTE ZALM IN REPEN
- 1 EL POWERSLIM MOSTERD DILLE DRESSING
- PEPER EN ZOUT
- 2 TAKJES VERSE DILLE



Kcal
326

Eiwitten
26,3 g

Koolhydraten
9,5 g

Vetten
20,3 g

Bereidingswijze:

Breng een flinke laag water aan de kook in een pan. Snijd de houtachtige onderkant van de asperges af. Kook ondertussen de asperges met het bouillonblokje 6 - 8 minuten. Laat de asperges uitlekken en snijd ze in stukken. Leg de sla op een bord en verdeel aspergestukken en zalm over de sla. Druppel als laatste de PowerSlim mosterd dille dressing over de salade.

BOERENOMELET

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM OMELET KRUIDEN
- 1 EL UI IN HALVE RINGEN
- ¼ COURGETTE IN BLOKJES
- ½ BAKJE CHAMPIGNONS IN PLAKJES
- ½ GROENE PAPRIKA IN REEPJES
- 2 PLAKJES HAM IN REEPJES
- 1 EETLEPEL OLIE
- 1 TL PAPRIKAPOEDER
- PEPER, ZOUT



Kcal
283

Eiwitten
28,0 g

Koolhydraten
7,0 g

Vetten
15,9 g

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de paprika, champignons en courgette toe en bak circa 3 minuten onder regelmatig omschudden. Voeg de ham toe en kruid naar smaak met paprikapoeder, peper en zout. Bereid de omelet met de aangegeven hoeveelheid. Giet het mengsel over de groenten en laat de omelet circa 2 minuten stollen of totdat de bovenkant net droog is.

BOERENOMELET MET GROENTEN

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM BOERENOMELET
- 50 G PREI IN RINGEN
- 50 G TOMAAT IN STUKJES
- 50 G BROCCOLI IN KLEINE ROOSJES
- 50 G CHAMPIGNONS IN KWARTEN
- 1 EL OLIJFOLIE
- PEPER, ZOUT



Kcal
233

Eiwitten
21,0 g

Koolhydraten
12,3 g

Vetten
11,1 g

Bereidingswijze:

Kook de broccoliroosjes 5 minuten voor in gezouten water. Afgieten en samen met de overige groenten 5 minuten roerbakken in 1 el olijfolie in een koekenpan. Voeg naar smaak peper en zout toe. Bereid de boerenomelet mix zoals vermeld op de verpakking en schenk de omeletmix over de groenten. Laat de omelet nog circa 3 minuten bakken of totdat deze volledig gestold is.

BOSVRUCHTEN VANILLE-DROOM

2 PERSONEN

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: geen

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM BOSVRUCHTENPUDDING
- 1 KUIPJE POWERSLIM READY TO GO VANILLE PUDDING
- 2 POWERSLIM BOTER VANILLE BISCUITJES
- 2 EL MAGERE KWARK



Kcal
152

Eiwitten
22,2 g

Koolhydraten
6,5 g

Vetten
2,8 g

Bereidingswijze:

Bereid de bosvruchtenpudding volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de kwark erdoor. Verdeel het mengsel in twee hoge glazen en kruimel de vanille koekjes er overheen. Eindig met een laagje vanillepudding.

CAESAR TOAST

1 PERSOON

Vorbereiding: geen

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM TOAST
- 3 ANSJOVISFILETS, FIJNGESNEDEN
- 1 EL MAGERE KWARK
- 1 TEENTJE KNOFLOOK, GEPERST
- 50 G VELDSLÀ
- 100 G KOMKOMMER
- 5 ZWARTE OLIJVEN ZONDER PIT, IN STUKJES
- 3 PLAKJES KIPFILET



Kcal
252

Eiwitten
34,5 g

Koolhydraten
9,1 g

Vetten
6,5 g

Bereidingswijze:

Meng de ansjovis en knoflook door de kwark. Besmeer de toast hiermee en beleg vervolgens met de kipfilet, veldsla, komkommer, olijven.

CHAMPIGNON RISOTTO

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM RIJST
- 200 G VERSE CHAMPIGNONS, IN KWARTEN
- 1 EL UI, GESNIPPERD
- 1 EL ROOMKAAS BIESLOOK LIGHT (BIJV. PHILADELPHIA)
- 1 EL OLIE
- 1 TL KIPPENBOUILLONPOEDER
- PAAR TAKJES BIESLOOK
- ZOUT, PEPER



Kcal
279

Eiwitten
34,0 g

Koolhydraten
9,0 g

Vetten
11,7 g

Bereidingswijze:

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking en giet af. Bak de ui glazig in de olie in een koekenpan en voeg de champignons toe. Bak nog circa 6-7 minuten. Voeg de rijst, het bouillonpoeder en de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de bieslook.

TIP: LEKKER MET VERSE SPINAZIE

CHINESE TOMATENSOEP

1 PERSOON

Vorbereiding: geen

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- ZAKJE POWERSLIM TOMATENSOEP
- 1 HANDJE TAUGÉ
- 1 EL VERSE PETERSELIE GEHAKT
- ½ TL KIKKOMAN SOJASOUS
- 1 TL (VLOEIBARE) ZOETSTOF
- VERSGEMALEN PEPPER



Kcal
126

Eiwitten
21,5 g

Koolhydraten
5,4 g

Vetten
2,0 g

Bereidingswijze:

Blancheer de taugé 1 minuut in kokend water. Bereid de tomatensoep volgens de aanwijzing op de verpakking. Voeg de taugé, peterselie, sojasaus en zoetstof toe en breng op smaak met peper.

GEHAKTBALLETJES MET TZATZIKI

4 PERSONEN

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten gehaktballetjes:

- 200 G RUNDERTARTAAR
- 1 SJALOTJE, FIJNGESNEDEN
- 1 TL BOUILLONPOEDER
- 1 TL SAMBAL (EVENTUEEL)
- 1 EL OLIJFOLIE
- PEPER, ZOUT

Ingrediënten Tzatziki:

- 1 BAKJE GRIEKSE YOGHURT 0% VET
- ¼ KOMKOMMER, GESCHILD, GERASPT EN UITGELEKT
- 1 TEEN KNOFLOOK, GEPERST
- PEPER, ZOUT



Kcal
94

Eiwitten
11,0 g

Koolhydraten
2,3g

Vetten
4,5 g

Bereidingswijze gehaktballetjes:

Meng de tartaar met het fijngesneden sjalotje, bouillonpoeder, peper, zout en eventueel sambal. Draai balletjes ter grootte van soepballetjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes circa 5 minuten. Serveer met de tzatziki.

Bereidingswijze tzatziki:

Meng de Griekse yoghurt met de komkommerrasp en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.

HARINGTARTAARTJE MET TOMAAT EN AVOCADO

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 2 ZOUTE HARINGEN IN KLEINE STUKJES
- 1 ROMA TOMAAT OF TROSTOMAAT, ZAADJES VERWIJDERD EN VRUCHTVLEES IN KLEINE BLOKJES
- ½ AVOCADO IN KLEINE BLOKJES
- 2 LENTE-UITJES IN RINGETJES
- VERSE KORIANDER GESNEDEN
(HOUD EEN TAKJE APART VOOR DE GARNERING)
- 1 EETLEPEL CITROENSAP
- 1 EETLEPEL GRIEKSE YOGHURT 0% VET
- PEPER

EXTRA NODIG: PORTIONEERING



Kcal
467

Eiwitten
30,6 g

Koolhydraten
8,3 g

Vetten
33,1 g

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten door elkaar. Plaats de portioneerring op een bord en vul deze met het haringmengsel. Druk met de bolle kant van een lepel goed aan. Neem nu voorzichtig de ring weg. Garneer het tartaartje met koriander.

TIP: ALS JE GEEN PORTIONEERING IN HUIS
HEBT KUN JE DE TARTAAR OOK AANDRUKKEN
IN EEN KOPJE EN OMKEREN OP JE BORD

VERRASSEND LEKKERE TOMATENSALSA

10 PERSONEN

Vorbereiding: 10 - 15 minuten

Bereiding: geen

Ingrediënten:

- 500 G TOMATEN, ZAADLIJSTEN VERWIJDERD EN IN KLEINE BLOKJES
- 1 RODE UI, GESNIPPERD
- ¼ BOSJE MUNT, FIJNGESNEDEN
- ¼ BOSJE SELDERIJ, FIJNGESNEDEN
- ¼ BOSJE KORIANDER, FIJNGESNEDEN
- 2 TENEN KNOFLOOK, GEPERST
- ZOETSTOF NAAR SMAAK
- ZOUT
- OLIJFOLIE



Kcal
19

Eiwitten
0,5 g

Koolhydraten
2,1 g

Vetten
1,0 g

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten door elkaar en klaar is de salsa. Ontzettend lekker op een PowerSlim toast naturel of bij kipfilet van de barbecue met een marinade van citroensap, olijfolie, knoflook en zeezout.

LET OP! DIT IS EEN BIJGERECHT, NOG WEL
EEN POWERSLIM PRODUCT NEMEN.