

AARDAPPEL COURGETTE

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 45 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM AARDAPPELPUREE
- ½ COURGETTE, FIJN GERASPT
- 1 EL MAGERE KWARK
- 1 EL VERSE DILLE, FIJNGEHAKT
- 1 EL OLIJFOLIE
- ZOUT, PEPER



Kcal
240

Eiwitten
21,5 g

Koolhydraten
13,6 g

Vetten
11,1 g

Bereidingswijze:

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzing op de verpakking. Meng de courgetterasp door de aardappelpuree. Verhit de olie in een koekenpan met goede anti-aan-baklaag en vorm drie kleine pannenkoekjes van het mengsel. Bak de pannenkoekjes goudbruin aan beide zijden. Meng de kwark met de verse kruiden en breng op smaak met peper en zout.

Serveer de röstirondjes met de kruidendip.

TIP: SMAAKT HEERLIJK MET ZURE AUGURKEN

AZIATISCHE GARNALENSALADE

1 PERSOON

Vorbereiding: geen

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 100 G VELDSLAA
- 150 G COCKTAILGARNALEN
- 75 G RADIJSJES, IN PLAKJES
- 50 G CHERRYTOMAAJTJES, IN PLAKJES
- ½ (RIJPE) AVOCADO, IN PLAKJES
- TUINKERS
- 1 EL OLIJFOLIE

Voor de dressing:

- 1 TL CHILISAUS
- 1 TL TABASCO
- 1 TL ZOUTE SOJASOUS
- 1 TL SESAMOLIE
- 1 TL KETJAP



Kcal
479

Eiwitten
30 g

Koolhydraten
11,3 g

Vetten
34,9 g

Bereidingswijze:

Verwarm een el olie in een pan. Bak de garnalen. Maak de dressing door chilisaus, sojasaus, sesamolie, tabasco en ketjap naar smaak te mengen. Leg de sla op een bord met de radijsjes, tomaatjes, avocado en tuinkers. Verdeel de garnalen over de sla en schenk de dressing eroverheen.

CHEESECAKE FRAMBOOS

2 PERSONEN

Vorbereiding: geen

Bereiding: 10 minuten



Ingrediënten:

- 2 ZAKJES POWERSLIM BOTER VANILLE BISCUITJES
- 1 EL GESMOLTEN ROOMBOTER
- 250 G MAGERE KWARK
- 1 ZAKJE POWERSLIM DESSERT FRAMBOOS CHEESECAKE
- 2 TL POWERSLIM AARDBEIENJAM
- 1 GELATINEBLAADJE
- KLEINE SPRINGVORM (12 CM)
- KEUKENMACHINE

Kcal
270

Eiwitten
31,7 g

Koolhydraten
13,0 g

Vetten
9,9 g

Bereidingswijze:

Bekleed de bodem van een kleine springvorm met bakpapier. Maal de biscuitjes fijn in de keukenmachine. Meng met de gesmolten boter en verdeel het mengsel over de bodem. Goed aandrukken met de bolle kant van een lepel. Roer de inhoud van het zakje PowerSlim framboos cheesecake dessert door de kwark met een lepel. Week ondertussen het gelatineblaadje 5 minuten in een bodempje koud water. Warm het water met het blaadje op in een pannetje totdat deze volledig is opgelost. Even laten afkoelen en dan door het kwarkcheesecake mengsel roeren. Stort het mengsel in de springvorm en laat het geheel 2 uur opstijven in de koelkast.

Besmeer de taart voor het serveren met de jam.

PS ook lekker met PowerSlim dessert citroen cheesecake en biscuit speculaas.

TIP: HEERLIJK MET FRAMBOZEN ALS TOPPING.

COURGETTINI MET ZALM

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 35 minuten

Ingrediënten:

- 1 COURGETTE, JULIENNE GESNEDEN
- 1 TROSTOMAAT, IN PARTJES
- 1 EL OLIJFOLIE
- ITALIAANSE KRUIDEN:
(TIJM, OREGANO, ROZEMARIJN, SALIE, LAURIER, BASILICUM)
- 1 EL BOURSIN CUISINE LIGHT
- 1 TEENTJE KNOFLOOK, GEPERST
- ZALMFILET (MET HUID IS HET LEKKERSTE)
- PEPER EN ZOUT
- JULIENNE SNIJDER



Kcal
397

Eiwitten
35,0 g

Koolhydraten
17,0 g

Vetten
21,0 g

Bereidingswijze Pasta:

Verwarm de oven voor op 120 graden. Verdeel de tomaten over een bakplaat en bestrooi deze met zout en de Italiaanse kruiden. Rooster de tomaat gedurende 20 min in de oven. Zet een pan water op het vuur en breng deze aan de kook. Gebruik de julienne snijder (of een mes) voor het maken van de spaghetti van de courgette. Stop wanneer je de zaden ziet. Kook de courgette pasta slechts 2 min. Giet deze vervolgens af en roer er de Boursin cuisine light doorheen. Verdeel de tomaat over de courgettelinten.

Bereidingswijze Zalm:

Dep de vis met wat keukenpapier droog. Smeer de huid van de vis in met een beetje olijfolie en bestrooi de zalm met zout en peper. Verwarm wat olie in een koekenpan. Neem de pan van het vuur en beweeg de pan voorzichtig heen en weer, zodat de olie zich gelijkmatig over de bodem verdeelt en voeg de knoflook toe. Leg de zalm in de pan met de huid op de bodem. Zet het vuur half en bak de vis ongeveer 4 minuten zachtjes aan. Draai de zalm, zet het vuur laag en laat de vis in nog ongeveer 4 tot 5 minuten zachtjes doorgaren. Zodra de vis makkelijk uit elkaar valt is hij gaar.

Serveer de zalm met de courgettini.

FRUITSMOOTHIE MET KAASCRACKER

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: geen

Ingrediënten:

- 150 ML KARNEMELK
- 50 G BLAUWE BESSEN
- 50 G AARDBEIEN
- PAAR BLAADJES VERSE MUNT, FIJN GESNEDEN
- 2 VOLKOREN ZWEEDSE CRACKERS
- HALVARINE
- SMEERKAAS (KOMIJN) 20+

EXTRA NODIG: BLENDER/STAAFMIKSER



Kcal
168

Eiwitten
11,3 g

Koolhydraten
22,8 g

Vetten
3,5 g

Bereidingswijze:

Pureer het fruit met de karnemelk tot een gladde smoothie met een staafmixer of in de blender. Schenk de smoothie in een glas en voeg op het laatst de munt toe. Besmeer de crackers met halvarine en smeerkaas.

Serveer met de smoothie.

KNAPPERIGE CROUTONSLA

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: geen

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM CREAM ONION SNACK
- 1 GEKOOKT EI, IN PARTJES
- 1 KROPJE LITTLE GEM SLA, IN REPEN
- 1 SJALOTJE, GESNIPPERD
- 2 TROSTOMATEN, IN PARTJES
- 1 EL MAYONAISE
- 1 TL CITROENSAP
- 1 TL OLIJFOLIE
- 1 EL VERSE MUNT, FIJNGESNEDEN



Kcal
336

Eiwitten
24,0 g

Koolhydraten
13,5 g

Vetten
20,7 g

Bereidingswijze:

Maak een dressing van de mayonaise, citroensap, olijfolie en munt. Doe de little gem, trostomaten en ui in een diep bord. Leg de eipartjes erop en voeg de dressing toe. Bestrooi de salade vlak voor het serveren met de cream onion snack.

MEDITERRANE MOZZARELLA TOMAAT TOSTI

1 PERSOON

Vorbereiding: 2 minuten

Bereiding: 2 minuten

Ingrediënten:

- 1 POWERSLIM MEDITERRAAN BROODJE
- ½ BOLLETJE MOZZARELLA
- 1 TOMAAT IN SCHIJFJES
- HANDJE RUCOLA



Kcal
177

Eiwitten
25,0 g

Koolhydraten
9,0 g

Vetten
4,5 g

Bereidingswijze:

Snijd het broodje driekwart open. Beleg met tomaat, mozzarella en rucola. Gril het broodje tussen de grill, in de oven of broodrooster. Serveer met een lekkere tomatensalade.

ROERBAKSHOTEL VARKENSFILLET MET SPERZIEBONEN

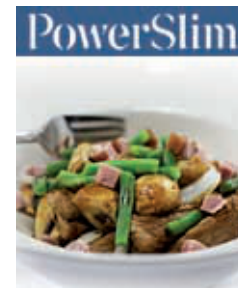
1 PERSOON

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 150 G FIJNE SPERZIEBOONTJES, IN STUKJES VAN 4 CM, KORT VOORGEKOOKT
- 150 G CHAMPIGNONS, IN STUKJES
- 100 G VARKENSFILLET OF BLANKE SCHNITZEL, IN BLOKJES
- 1/2 UI, IN STUKJES
- 50 G HAMBLOKJES
- 1 EL KIKKOMAN SOJASAUZ
- 1 EL ZONNEBLOEMOLIE
- 1 TL SAMBAL
- ZOUT, PEPER



Kcal
488

Eiwitten
46,6 g

Koolhydraten
29,5 g

Vetten
20,4 g

Bereidingswijze:

Meng het vlees met de olie, sojasaus, sambal en een beetje peper en zout. Laat het minimaal 15 min. marinieren. Bak het vlees ca. 3 min. en voeg de ui en champignonstukjes toe. Laat nog ca. 3 minuten bakken en voeg de boontjes toe. Roerbak het geheel tot de boontjes gaar zijn en warm op het laatst de hamblokjes nog even mee.

SALADE VAN PASTA EN MAKREEL

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM PENNE
- 40 - 50 G GEROOKTE MAKREEL, IN GROVE STUKKEN
- 1 EL OLIJFOLIE
- 1 TL PESTO ROSSO
- 5 GROENE OLIJVEN ZONDER PIT, IN STUKJES
- 5 BLAADJES VERSE BASILICUM
- 50 G RUCOLA
- 150 G KOMKOMMER, IN REEPJES
- PEPER EN ZOUT



Kcal
333

Eiwitten
28,6 g

Koolhydraten
6,1 g

Vetten
21,6 g

Bereidingswijze:

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en roer de olie en de pesto door de warme pasta. Voeg de olijven, het basilicum en de makreel toe. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Verdeel de rucola en de komkommer er over. Schep de lauwwarme pasta op een bord.

TIP: VANAF FASE 2B LEKKER MET WAT GEROOSTERDE PIJNBOOMPITJES OVER DE PASTA

VOLKOREN CRACKERS MET KRABSALADE

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

Voor de salade:

- 150 G SURIMI (OF KRABVLEES), FIJNGESNEDEN
- 1 EL MAYONAISE
- 1 TL VERSE BIESLOOK, FIJNGESNEDEN
- 1 TL VERSE DILLE, FIJNGESNEDEN
- ½ SJALOTJE, GESNIPPERD
- ZOUT EN PEPER

En:

- 2-3 SNEETJES VOLKOREN KNÄCKEBRÖD
- HALVARINE
- 1 TOMAAT, IN PLAKJES
- 50G KOMKOMMER, IN PLAKJES
- RUCOLA



Kcal
355

Eiwitten
26,3 g

Koolhydraten
27,6 g

Vetten
15,5 g

Bereidingswijze:

Meng de mayonaise met de overige ingrediënten van de krabsalade. Breng deze vervolgens op smaak met zout en peper. Besmeer de crackers met halvarine en beleg met de krabsalade. Serveer de crackers met plakjes tomaat, komkommer en rucola.