

ZOMERSE AVOCADOSALADE MET WATERMELOEN

4 PERSONEN

Vorbereiding: geen

Bereiding: 2 minuten

Ingrediënten:

- ¼ (600 G) WATERMELOEN IN STUKKEN
- 2 AVOCADO'S IN PLAKKEN
- 50 GRUCOLA
- 100 G ZACHTE GEITENKAAS
- ½ RODE UI IN RINGEN
- 40 G ONGEZOUTEN AMANDELEN

Voor de dressing:

- 4 EL OLIJFOLIE
- 2 EL CITROENSAP
- 1 EL PETERSELIE
- PEPER
- ZOUT



Kcal
439

Eiwitten
9,3 g

Koolhydraten
16,5 g

Vetten
37,3 g

Bereidingswijze:

Meng de ingrediënten voor de dressing in een schaal en leg de uienringen erin. Was de rucola en leg de rucola op een groot bord of in een schaal. Verdeel de watermeloen en avocado over de rucola en verkrumel hier de geitenkaas over. Druppel de dressing met de rode ui over de salade en maak af met de amandelen.

BIETENSALADE MET GEITENKAAS

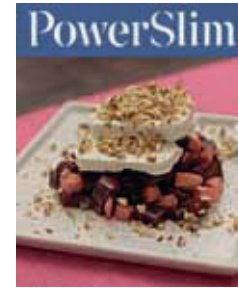
1 PERSOON

Vorbereiding: 5 - 10 min

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 200 G GEKOOKTE BIETJES
- 1 KLEINE APPEL
- 1 EL OLIE
- ½ EL BALSAMICO AZIJN
- ½ TL MOSTERD (OF MIERIKSWORTEL)
- KLEIN BEETJE ZOETSTOF
- 120 G VERSE GEITENKAAS
- 8 WALNOTEN, FIJNGEHAKT
- 1 KLONTJE ROOMBOTER
- ZOUT EN PEPER



Kcal
434

Eiwitten
21,1 g

Koolhydraten
24,3 g

Vetten
28,0 g

Bereidingswijze:

Snijd de gekookte bietjes en appel in kleine stukjes en doe deze in een kom. Meng de olie, azijn, mosterd en zoetstof tot een dressing en doe deze door de bietjes.

Laat het 30 minuten staan in de koelkast zodat alle smaken met elkaar kunnen vermengen. Doe de bietensalade op een bord en leg de plakjes geitenkaas erop. Strooi de fijngehakte walnoten over de salade en voeg zout en peper toe naar smaak.

CRUNCHY BANANENYOGHURT

1 PERSOON

Vorbereiding: geen

Bereiding: 2 minuten

Ingrediënten:

- 200 G MAGERE YOGHURT
- 1 BANAAN
- 3 EL VOLKOREN ONTBIJTGRANEN

EXTRA NODIG: BLENDER/STAAFMIKSER



Kcal
169

Eiwitten
7,8 g

Koolhydraten
34,2 g

Vetten
0,1 g

Bereidingswijze:

Mix de yoghurt met banaan in de blender of met de staafmixer. Doe de banaan-yoghurt in een schaalje en voeg hier de cornflakes aan toe.

FRISSE HARINGSALADE MET RODE BIET

2 PERSONEN

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 4 ZOUTE HARINGEN IN STUKKEN
- 2 RODE BIETEN GEKOOKT EN IN BLOKJES
- 1 FRISSE GROENE APPEL IN BLOKJES (BIJV. GRANNY SMITH)
- 0,5 UI GESNIPPERD
- 2 ZURE AUGURKEN IN STUKJES
- 3 EETLEPELS GRIEKSE YOGHURT 0% VET
- 1 TL CITROENSAP



Kcal
350

Eiwitten
29,6 g

Koolhydraten
25,5 g

Vetten
15,4 g

Bereidingswijze:

Meng de rode biet, appel, ui, augurken en citroensap met de Griekse yoghurt in een schaalje. Schep voorzichtig de haring erdoor.

GARNALENWRAP

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 5 - 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 GROTE VOLKOREN TORTILLAWRAP
- 150 G GARNALEN (EVT. DIEPVRIES)
- ½ GELE PAPRIKA, IN BLOKJES
- 1 UI, GESNIPPERD
- 1 TEEN KNOFLOOK, FIJN GESNEDEN
- 50 G CHAMPIGNONS, IN PLAKJES
- 50 G BOTERSLA, IN REPEN
- 2 EL ZONNEBLOEMOLIE
- 3 EL MAGERE KWARK
- 1 TL CITROENSAP
- 1 TL KERRIEPOEDER
- PEPER
- ZOUT



Kcal
420

Eiwitten
36,7 g

Koolhydraten
32,6 g

Vetten
15,9 g

Bereidingswijze:

Meng kwark, citroensap, kerriepoeder, peper en zout tot een gladde saus. Verhit in een wok/koekenpan de olie en bak de paprika, ui, knoflook en champignons 3 minuten op hoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak nog 2 minuten. Verwarm de tortilla, verdeel de groenten, garnalen, sla en saus over het midden en rol op tot een wrap.

GEVULDE TOMAATJES MET HOLLANDSE GARNALEN

4 PERSONEN

Vorbereiding: geen

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 8 CHERRYTOMAATJES
- 50 G GRIJZE GARNALEN
- 1 EL POWERSLIM MOSTERD DILLE DRESSING
- SLA
- 40 G KOMKOMMER IN KLEINE BLOKJES
- BIESLOOK



Kcal
28,5

Eiwitten
5,2 g

Koolhydraten
1,0 g

Vetten
1,3 g

Bereidingswijze:

Was de tomaten en snij het topje er af. Hol de tomaatjes uit. Meng de garnalen met de mosterd dille dressing en meng de komkommerblokjes erdoor. Vul de tomaatjes met het mengsel van garnalen. Serveer de tomaten op een bedje van sla en werk af met een beetje bieslook.

TIP: HEB JE GEEN POWERSLIM MOSTERD DILLE DRESSING IN HUIS?
COCKTAILSAUS IS OOK ERG LEKKER.

HANGOP MET GEBAKKEN APPELTJE EN PECANNOTEN

1 PERSOON

Vorbereiding: 8 uur

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 250 G HALFVOLLE YOGHURT
- 1 APPEL, IN PARTJES
- 1 TL OLIJFOLIE
- KANEEL
- 10 PECANNOTEN, GROF GEHAKT



Kcal
351

Eiwitten
13,2 g

Koolhydraten
27,5 g

Vetten
20,9 g

Bereidingswijze:

Hangop:

Maak een theedoek vochtig en leg in een vergiet. Hang het vergiet in een kom of pan. Schenk de yoghurt in het vergiet en laat ca. 8 uur uitlekken in de koelkast.

Appeltjes:

Ontkroon de appel en snijd in partjes. Bestrooi de partjes met kaneel. Verwarm de olijfolie in een pan en bak hierin de appelpartjes aan beide zijdes aan.

Serveer de appeltjes op de hangop en garneer met de pecannoten.

KOOLHYDRAATARME LASAGNE

4 PERSONEN

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 45 minuten

Ingrediënten:

- 1 VERPAKKING POWERSLIM LASAGNE
- 2 PAKKEN TOMATENBLOKJES
- 2 TENEN KNOFLOOK, GESNIPPERD
- 2 UIEN, GESNIPPERD
- 1 STRONK BROCCOLI, IN KLEINE ROOSJES EN STEELTJES
- 1 GROENE PAPRIKA, IN BLOKJES
- 1 COURGETTE, IN PLAKJES
- 250 G MAGER RUNDERGEHAKT
- 1 PAK (SCHOUDE)HAM, PLAKJES
- 1 BOL (BUFFEL)MOZZARELLA, IN PLAKJES
- 3 EL ITALIAANSE KRUIDEN
- 3 EL OLIJFOLIE
- PEPER
- ZOUT
- OVENSCHAAL



Kcal
544

Eiwitten
52,3 g

Koolhydraten
26,7 g

Vetten
25,3 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit de olie in een grote koekenpan. Bak hierin alle groenten met de knoflook 5 minuten. Meng de gezeefde tomaten door de groentemix. Voeg peper, zout en Italiaanse kruiden toe. Rul het gehakt in een droge koekenpan. Voeg het groentetomatenmengsel toe en breng op smaak met peper en zout.

Bedek de bodem van een grote ovenschaal met een laagje saus.

Leg er vervolgens een paar plakjes ham overheen, gevolgd door een aantal lasagnebladen. Herhaal deze cyclus. Eindig met een laagje saus en verdeel hierover de mozzarellaplakken.

Plaats ca. 35 minuten in de oven.

MAALTIJDSOEP TOMAAT

4 PERSONEN

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 10 - 15 minuten

Ingrediënten:

- 2 UIEN, FIJN GESNIPPERD
- 2 TENEN KNOFLOOK, FIJN GESNEDEN
- 2 BLIKKEN GEPELDE TOMATEN
- 1 GELE PAPRIKA, IN BLOKJES
- 1 GROENE PAPRIKA, IN BLOKJES
- 1 COURGETTE, IN BLOKJES
- 600 G VERSE SOEPBALLETJES
- 2 EL OLIJFOLIE
- 1 TL GEDROOGDE OREGANO
- 1 TL PAPRIKAOEDER
- PEPER
- ZOUT



Kcal
418

Eiwitten
26,0 g

Koolhydraten
27,0 g

Vetten
23,1 g

Bereidingswijze:

Verhit olie in een grote pan. Bak hierin de ui met knoflook in 1 minuut glazig. Voeg de tomaten uit blik, oregano, paprikapoeder, peper en zout toe en breng aan de kook. Laat 5 minuten koken. Pureer met de staafmixer tot een gladde soep. Zet de pan terug op het vuur. Voeg de paprika's en courgette toe. Laat een paar minuten koken. Voeg de gehaktballetje toe en kook zachtjes tot deze gaar zijn.

PENNE KIP PESTO

1 PERSOON

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 10 - 20 minuten



Ingrediënten pasta:

- 40-60 G ONGEKOOKTE VOLKOREN PASTA
- 1 EL OLIJFOLIE
- 1 TEENTJE KNOFLOOK
- 100 G CHAMPIGNONS
- 120-150 G KIPFILET IN REEPJES
- ½ UI FIJNGEHAKT
- 1 EL PIJNBOOMPITJES
- GERASPTE PECORINO
- PEPER EN ZOUT

Ingrediënten pesto:

- 25 G BASILICUMBLAADJES
- 1 TEENTJE KNOFLOOK
- 10 G PIJNBOOMPITJES, GEROOSTERD
- GROF ZEEZOUT
- 25 G VERSGERASPTE PECORINO
- 0,5 DL GOEDE OLIJFOLIE

Bereidingswijze pesto:

Pureer alle ingrediënten in de keukenmachine totdat een smeùige pesto ontstaat. Naar smaak zout toevoegen.

Bereidingswijze:

Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking. Kruid de kipreepjes met peper en zout. Verwarm een pan op middelhoog vuur en verhit hierin de olijfolie. Fruit de ui en knoflook en voeg vervolgens de champignons toe. Voeg de kipreepjes toe en bak deze goudbruin. Draai het vuur laag en laat de kip nog circa 3 minuten garen. Giet de pasta af en roer 2 el pesto door de pasta. Schep vervolgens de kip en champignons over de pasta en bestrooi het geheel met pijnboompitjes en geraspte pecorino.

Kcal
682

Eiwitten
48,1 g

Koolhydraten
10,5 g

Vetten
38,8 g

POFAARDAPPEL MET ZALM

1 PERSOON

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 25 minuten

Ingrediënten:

- 1 GROTE (VASTKOKENDE) AARDAPPEL MET SCHIL
- 2 EL ZURE ROOM
- 1 TL BIESLOOK, FIJNGEKNIPT
- 1 TL DILLE, FIJNGEKNIPT
- 1 ZALMFILET (DIEPVRIES)
- 300 G VERSE SPINAZIE, GEWASSEN
- 1 UI, GESNIPPERD
- 1 TEEN KNOFLOOK, FIJN GESNEDEN
- 1 EL OLIJFOLIE
- PEPER
- ZOUT

EXTRA NODIG:

STOOMMANDJE OF METALEN VERGIET
BAKPAPIER



Kcal
574

Eiwitten
31,3 g

Koolhydraten
27,6 g

Vetten
37,6 g

Bereidingswijze:

Boen de aardappel schoon, prik met een vork enkele gaatjes in de schil en plaats 10-15 minuten in de magnetron. Wikkel hem vervolgens in aluminiumfolie en leg apart. Meng de zure room met bieslook, dille, peper en zout.

Bedek het stoommandje of vergiet met een vel bakpapier en plaats de zalm erop. Bestrooi met peper en zout. Doe een klein bodempje water in een kookpan en breng aan de kook. Hang het vergiet of stoommandje erin, deze mag het water niet raken! Plaats het deksel op de pan en gaar de zalm in 5-7 minuten mooi rosé.

Verhit de olie in een wok fruit de ui en knoflook circa 1 minuut. Voeg beetje bij beetje de spinazie toe en wok nog enkele minuten. Open het aluminiumfolie aan de bovenkant, kruis de aardappel in met een mes en vul de ontstane sleuven met de saus. Serveer met de spinazie en gestoomde zalm.

**TIP: LEG DE GEPOFTE AARDAPPEL OP JE BORD,
DAN VERWARM JE DIRECT HET BORD VOOR!**

SPAANSE TORTILLA

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 20 minuten

Ingrediënten:

- 2 EIEREN
- 5 GEKOOKTE KRIELAARDAPPELTJES, IN PLAKJES
- ½ RODE PAPRIKA, IN BLOKJES
- 1 UI, FIJN GESNEDEN
- 1 TEEN KNOFLOOK, FIJN GESNEDEN
- 2 EL OLIJVEN IN PLAKJES
- 2 EL GERASPTE KAAS 20+
- 1 EL OLIJFOLIE



Kcal
468

Eiwitten
25 g

Koolhydraten
31,2 g

Vetten
27,0 g

Bereidingswijze:

Klop in een kom de eieren los met een vork en voeg de knoflook, kaas en olijven toe. Roer goed door. Verhit de olie in een koekenpan. Bak hierin de ui glazig, voeg de paprika en krieltjes toe en bak 3 minuten omscheppend bruin. Voeg het eimengsel toe aan de pan en laat circa 15 minuten bakken op laag vuur. Is de bovenkant niet gaar en de onderkant bruin? Keer de omelet dan om met een bord en bak nog enkele minuten aan de andere kant voor een mooie bruine kleur. Vul aan met een schaalje rauwkost.

TIP: OOK KOUD LEKKER

VOLKOREN PISTOLETJE MET ROOMKAAS EN GEROOKTE ZALM

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 2 minuten

Ingrediënten:

- PISTOLETJE
- 40 G GEROOKTE ZALM
- 3 EL PHILADELPHIA LIGHT
- 1 TL MIERIKSWORTEL
- 1 TL KAPPERTJES
- PAAR TAKJES DILLE
- VERSGEMALEN PEPER



Kcal
303

Eiwitten
21,7 g

Koolhydraten
27,9 g

Vetten
11,6 g

Bereidingswijze:

Doe de Philadelphia in het hakbakje van de staafmixer of keukenmachine. Schep de mierikswortel erbij en meng alles goed met de mixer door elkaar. Voeg dan de kappertjes, dille en peper toe en mix het geheel kort. De kappertjes moeten een beetje gehakt zijn, maar niet tot moes gedraaid. Besmeer het stokbroodje met de roomkaas en beleg met de zalm.

WINTERKAPUCIJNERS

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 5-10 minuten

Ingrediënten:

- 50 G KAPUCIJNERS UIT BLIK
- 1 RODE PAPRIKA, IN BLOKJES
- 1 GROTE UI, IN HALVE RINGEN
- 2 BOSUITJES, IN RINGETJES
- 7 MAGERE KNAKWORSTEN UIT BLIK
- 2 EL OLIE
- 1 EL PAPRIKAPOEDER
- 1 TL CHILIPOEDER



Kcal
482

Eiwitten
25,0 g

Koolhydraten
25,0 g

Vetten
34,0 g

Bereidingswijze:

Verwarm de kapucijners in een pannetje met aanhangend vocht en knakworsten, giet af. Verhit de olie in een koekenpan en bak de groenten in 5 minuten bruin. Bestrooi met paprika- en chilipoeder. Meng de kapucijners met de groenten en serveer met de knakworsten.

ZOMERSE AARDBEIEN KWARK

1 PERSOON

Vorbereiding: geen

Bereiding: 2 minuten

Ingrediënten:

- 150 G MAGERE FRANSE KWARK
- 2 TL POWERSLIM AARDBEIENJAM



Kcal
97

Eiwitten
15,0 g

Koolhydraten
7,1 g

Vetten
0,9 g

Bereidingswijze:

Server het bakje magere kwark met 2 tl PowerSlim jam als topping of klop de jam voor een romig effect door de kwark.