



Courgettesoep met broodje ros-bief-tonnato

INGREDIËNTEN SOEP VOOR 4 PERSONEN:

- 500 ml **PowerSlim** kruidenbouillon
- 400 g courgette in stukjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 2 el roomkaas kruiden light

Extra: staafmixer

INGREDIËNTEN BROODJE VOOR 1 PERSOON:

- 1 **PowerSlim** meerzaden bolletje
- 40 g tonijn op basis van olijfolie, uitgelekt
- 2 plakjes ros-bief
- Handje gemengde sla
- 1 el mayonaise
- 1 el kappertjes
- 1 ansjovisfilet
- 1 tl vers citroensap
- Versgemalen peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE VOOR DE SOEP:

Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes courgette toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bouillon toe en laat de courgette circa 15 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer en roer de roomkaas door de soep.

BEREIDINGSWIJZE VOOR HET BROODJE:

Pureer de tonijn samen met de mayonaise, ansjovisfilet en de helft van de kappertjes tot een gladde saus. Breng deze op smaak met citroensap, zout en peper. Snijd het meerzaden bolletje doormidden en besmeer iedere helft met de tonnato-saus. Beleg vervolgens met een plakje ros-bief en verdeel de sla eroverheen. Breng op smaak met versgemalen peper.

PS Voor de rest van het gezin kun je koolhydraatarme broodjes of volkoren broodjes gebruiken.



Paastips

Tussendoortjes

- Zin in iets zoets met de paasdagen? We hebben heerlijke **melkchocolade paaseitjes** met een praliné vulling ontwikkeld die zijn toegestaan tijdens het PowerSlim programma. Let wel op: deze tellen als extraatje. Neem dus maximaal 1 paasei per dag.
- Het is ook lekker om een **pannenkoek of American pancake** van PowerSlim te bakken, te besmeren met PowerSlim chocolade hazelnootpasta, op te rollen en in kleine stukjes te snijden. Of je bakt kleine pannenkoekjes, stapelt deze op en maakt er een klein torentje van. Ook kun je je favoriete PowerSlim tussendoortje in kleine stukjes snijden en ze op een mooie etagère leggen. Bijvoorbeeld één van de repen, het frambozencakeje of de melk chocolade chunk.
- Zin in iets fruitigs? Maak dan een **fruitige waterijslolly** van een PowerSlim drank zoals de ananas-sinaasappeldrank of een **yoghurtsje** van de blauwe bes-granaatappel drank of de mango smoothie. Een paar uurtjes in de vriezer en genieten maar!



Het diner

- Hebben jullie ook een uitgebreid diner tijdens de paasdagen? **Zorg er dan voor dat je goed verzadigd bent** door overdag goed te ontbijten, te lunchen en je PowerSlim tussendoortjes te nemen.
- Kook je zelf? Er zijn genoeg mogelijkheden **om lekkere gerechten te maken die passen binnen het PowerSlim programma**. Maak bijvoorbeeld een lekker stuk vlees of vis klaar en serveer daar verschillende soorten groenten bij. Kook ze kort, stoom ze of gaar ze in de oven. De frisse kleuren van groenten staan mooi bij het vlees of vis en nodigen uit om een ruime portie te nemen.
- Ga je bij iemand eten? Stel dan voor om iets mee te nemen. Zo ben je niet alleen erg attent, maar ben je tevens **verzekerd van een lekkere en verantwoorde keuze**. Inspiratie nodig? Op onze website kun je heel veel lekkere recepten vinden.
- Eet je buiten de deur? Neem dan 2-2,5 uur van tevoren een PowerSlim product. Zo voel je je verzadigd en kun je de verleidingen beter weerstaan.
- Heb je er moeite mee om geen wijntje te drinken? Zet dan een mooie karaf water op tafel en doe hier bijvoorbeeld wat citroen- en limoenschijfjes, verse munt of komkommer in. Op deze manier heb je lekker fris water met een smaakje en het ziet er ook nog eens gezellig uit!



Beweeg

- *Ga met Pasen lekker naar buiten, maak een wandeling, ga vliegeren, voetballen of frisbeeën (met je kinderen) en geniet ervan dat de lente is begonnen. Zo verbrand je meteen wat extra calorieën!*
- *Wil je je familie een vrolijk paasfeest wensen en wonen ze niet (te) ver weg? Maak er dan een gezellig fietstochtje van. Zo verbrand je toch al een deel van de calorieën van de paasbrunch.*
- *Als het een warme lentedag is, kun je gaan picknicken met een paasmand vol lekkers en een gezellig dekentje om alles uit te stallen en meteen een lekkere wandeling maken.*

Fijne paasdagen!

PS
PowerSlim

Paas
Ontbijt
&
Brunch

www.powerslim.nl | .be



Ontbijt



Tip:
vanaf fase 2:
serveer met
100 g vers fruit
zoals frambozen,
aardbeien of
blauwe bessen.

Muffins van wentelteefjes met gesmolten chocolade voor 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 2 sneetjes **PowerSlim** witbrood
- 2 tl **PowerSlim** chocolade hazelnootpasta
- 1 ei
- ½ tl kaneel
- Takje verse munt

Extra: Muffinvorm(pjes)

BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Klop het ei los in een schaalje en meng met de kaneel. Snijd de sneetjes brood allebei één keer doormidden. Haal de repen brood door het ei, zodat deze helemaal bedekt zijn met het eimengsel. Buig de repen brood en zet ze om en om tegen de zijkant van de muffinvorm zodat ze als het ware in elkaar vallen. Gebruik twee reepjes brood per muffinvorm. Doe een theelepel chocolade hazelnootpasta in het midden van de muffins en schuif de muffinvorm in de voorverwarnde oven. Bak de muffins in circa 10-12 minuten goudbruin. Garneer met het takje munt.

PS Voor de rest van het gezin kun je (fijn) volkoren, koolhydraatarm of ander brood naar keuze gebruiken.



Ook lekker Gegrild croissantje

Leg een PowerSlim croissantje even tussen de grill en besmeer vervolgens met een laagje PowerSlim chocolade hazelnootpasta of bestrooi met de hagelslag van PowerSlim.

Croissantje met verse eiersalade voor 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 1 **PowerSlim** croissant
- 1 gekookt ei
- 1 el roomkaas light
- 1 tl bieslook, fijngehakt
- 1 tl platte peterselie, fijngehakt
- 1 stengel lente-ui in ringetjes
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE:

Snijd of prak het gekookte ei in kleine stukjes en meng met de roomkaas light, peper, zout en de verse kruiden. Snijd de croissant doormidden en beleg met de eiersalade. Maak af met de ringetjes lente-ui.

PS Voor de rest van het gezin kun je kiezen voor volkoren broodjes.



Poffertjes voor 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 1 zakje **PowerSlim** flensje appel-karamel
- 1 el roomboter (of olijfolie)
- 1 topping naar keuze

BEREIDINGSWIJZE:

Doe 90 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje flensje appel-karamel. Vet een poffertjespan in met de roomboter en giet het beslag erin. Let op: zet het vuur niet te hoog. Als de poffertjes beginnen te stollen en een klein beetje bruin kleuren, draai ze dan om. Serveer met een topping naar keuze.

TOPPINGS:

- PowerSlim chocolade hazelnootpasta
- PowerSlim aarbeienjam
- PowerSlim karamel-zeezout stroop
- Roomkaas light of cottage cheese
- Vanaf fase 2A met fruit, bijvoorbeeld blauwe bessen.



Brunch



Omelet met asperges en tomaten voor 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 1 zakje **PowerSlim** boerenomelet
- 1 ei
- 50 g groene asperge(tip)s, gehalveerd
- 1 tomaat in stukjes
- ½ el olijfolie
- Gedroogde oregano
- Verse peterselie
- Peper en zout

Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe 125 ml koud water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje boerenomelet. Laat even staan. Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan en laat deze goed heet worden. Roerbak de groene asperges circa 3-4 minuten en bak de laatste minuut de stukjes tomaat mee. Voeg een beetje peper en zout toe. Voeg het ei toe aan de boerenomelet en mix even kort met de staafmixer. Giet het eimengsel in een ovenschaal en beleg met ongeveer de helft van de asperges en de stukjes tomaat. Laat de omelet in circa 10-15 minuten stollen in de voorverwarnde oven. Breng op smaak met wat peper, zout, oregano en garneer met de verse peterselie. Serveer met de rest van de gebakken asperges en stukjes tomaat.

PS Voor de rest van het gezin kun je per persoon 2 tot 3 gewone eieren gebruiken.

Tip:
je kunt
natuurlijk ook
andere groentes
kiezen zoals
champignons,
spinazie of groene
paprika.

Egg Benedict met zalm, asperges en hollandaisesaus voor 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 1 zakje **PowerSlim** toast classic
- 1 klein ei
- 20 g gerookte zalm
- 100 g groene asperge(tip)s
- 1 el olijfolie

HOLLANDAISESAUS:

- 1 el mayonaise
- ½ tl sterke mosterd
- 1 tl citroensap
- Peper

BEREIDINGSWIJZE:

Wrijf de groene asperges in met de olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en grill de asperges tot ze goed gaar zijn, maar nog wel een bite hebben. Breng voor het gepocheerde ei ook alvast een middelgrote pan met water aan de kook. Zet het water, zodra deze kookt, op laag vuur. Maak met behulp van een lepel een draaikolk in het kokende (niet bubbelende) water. Breek het ei in een kommetje en laat het dan rechtstreeks in de draaikolk glijden. Haal het gepocheerde ei er na circa 3-4 minuten met een schuimspaan uit en laat even 'uitlekken' op een vel keukenpapier. Roer voor de hollandaisesaus de mayonaise, mosterd en het citroensap goed door elkaar. Breng op smaak met peper. Verdeel de gerookte zalm over de toast, beleg met enkele asperges en het gepocheerde ei. Serveer met de rest van de asperges en de hollandaisesaus.

PS Voor de rest van het gezin kun je toast maken door wat sneetjes brood even te roosteren. Gebruik bij voorkeur volkoren of koolhydraatarm brood.

