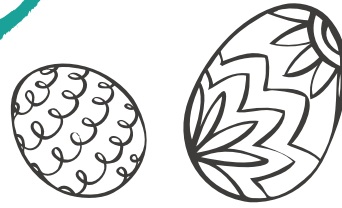


Recepten voor
Pasen

PS
PowerSlim





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

MUFFINS VAN WENTELTEEFJES MET GESMOLTEN CHOCOLADE



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 voorverwarmde 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. Ook lekker met de aardbeienjam!



PS Vanaf fase 2A met fruit, bijvoorbeeld blauwe bessen.

POFFERTJES



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim American pancake
- 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 American pancake. 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



CROISSANTJE MET VERSE EIERSALADE



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.



OMELET MET ASPERGES EN TOMATEN

INGREDIËNTEN

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



1 persoon

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

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 omelet met kruiden. 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 omelet met kruiden 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 voorverwarmde oven. Breng op smaak met wat peper, zout, oregano en gameer 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.



EGG BENEDICT MET ZALM, ASPERGES EN HOLLANDAISESAUS

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 schuimschaan 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 Ook lekker met witte asperges.



1 persoon



COURGETTESOEP MET BROODJE ROSBIEF-TONNATO



4 personen

INGREDIËNTEN SOEP

- 500 ml groentebouillon
- 400 g courgette in stukjes
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 2 el roomkaas kruiden light



Extra:

- Staafmixer



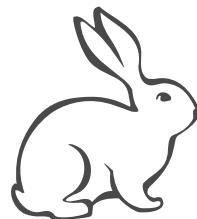
1 persoon

INGREDIËNTEN BROODJE

- 1 PowerSlim meerzaden bolletje
- 40 g tonijn op basis van olijfolie, uitgelekt
- 2 plakjes rosbiëf
- 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 rosbiëf 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.

Tips

TUSSENDOORTJES

- Zin in iets zoets met de paasdagen? We hebben heerlijke paaseitjes **framboos melkchocolade** 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. 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. 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.
- 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 en breng een kleinigheidje bij ze langs**. 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!