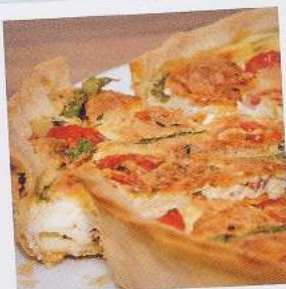




Paas *menu*



PS PowerSlim

www.powerslim.nl | .be



Paas menu



Frisse lentesalade

Ingrediënten:

1 gekookt ei in parten
80 - 100 g ham in blokjes
40 g komkommer in blokjes
1 tomaat in blokjes
5 radijsjes in partjes
50 g ijsbergsla in reepjes

PowerSlim

mosterd - dille dressing
Peper en zout

Bereidingswijze:

Meng alle groenten door elkaar, doe er de hamblokjes bij en dresseer op een bord. Leg er de eipartjes bovenop en maak af met een eetlepel dressing. Breng eventueel op smaak met peper en zout.



Aspergesoep met gekookte ham

Bereidingswijze:

Bereid de aspergesoep volgens de bereidingswijze zoals vermeld op de verpakking. Breng de soep op smaak met peper en zout. Schil en kook de asperge(s) en snijd vervolgens in kleinere stukken. Voeg ze toe aan de soep. Schenk de soep vervolgens in een kom of bord. Snij de gekookte ham in kleine blokjes en verdeel ze over de warme soep. Garneer de soep met dille.

Ingrediënten:

1 zakje **PowerSlim** aspergesoep
1-2 verse asperges
20 g gekookte ham, in snippers
Dille
Peper en zout



Ei muffins (+/- 4 stuks)

Ingrediënten:

2 eieren
8 champignons in schijfjes
1 tomaat, in blokjes
8 groene olijven, fijngehakt
Scheutje water
Peper en zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op ca. 180 graden. Vet de muffinvorm in of gebruik cupcake papiertjes. Verdeel tomaat, olijven en champignons over de bakvorm. Klop de eieren luchtig met een scheutje water. Voeg peper en zout toe. Giet vervolgens het eimengsel over de muffinvorm. Doe de vormpjes niet super vol maar ongeveer $\frac{3}{4}$. Bak de muffins gedurende 20 min. in de oven.



Tip: Passen niet alle groenten in de muffinvorm? Serveer het dan in een kommetje apart bij de muffin.

Gevulde eieren met tonijnsalade (12 stuks)

Ingrediënten:

6 eieren
100 g tonijn in
blik op water
1 el ui,
fijngesnipperd
1 el mayonaise
2 el yoghurt
12 augurkjes
Peper en zout

Bereidingswijze:

Eieren hard koken, pellen en vervolgens halveren. Meng de mayonaise met de yoghurt. Haal het eiwit uit de eieren en meng dit met de mayonaise, yoghurt, ui en de tonijn (fijn gesneden). Voeg peper en zout toe. Stop het mengsel in een spuitzak en spuit op elk half ei een toefje. Werk af met een augurkje op het eitje.



Vergelijking

PS toastjes met zelfgemaakte eiersalade 10 stuks

Kcal	178
Eiwit (g)	19,1
Koolhydraten (g)	2,8
Vet (g)	9,9

Gewone toastjes (klein) met eiersalade 10 stuks

Kcal	227
Eiwit (g)	6,8
Koolhydraten (g)	18,3
Vet (g)	13,8

Gevulde croissant

Ingrediënten:

- 1 **PowerSlim** croissant
- 100 g kippengehakt
- Nootmuskaat
- 1 gekookt ei
- sla
- Peper en zout
- Olijfolie

Bereidingswijze:

Kook het ei ca. 8 – 9 min. Meng het gehakt met de kruiden. Zorg voor een 'platte' gehaktbal en leg die op een snijplank. Leg het ei op het gehakt. Vorm het gehakt rond het ei en zorg dat het goed aangedrukt is. Verhit de olijfolie in een pan en laat hierin de gehaktbal goudbruin braden en garen ca. 20 min. Plaats er eventueel een deksel op. Als de gehaktbal klaar is, snij hem dan vervolgens in plakjes en beleg hiermee de croissant. Doe er een beetje sla tussen.



Tip: Ook lekker op een mediterraan broodje.

Toast met eiersalade

Bereidingswijze:

Kook de eieren in kokend water. Haal de eieren er na 8-9 min uit en hou ze onder de kraan met koud water zodat ze nadien makkelijker te pellen zijn. Plet de eieren en meng ze met de mayonaise. Was het lente-uitje, snijd in ringen en meng het met de eiersalade. Werk af met peterselie, peper en zout. Smeer de eiersalade op de toast.

Ingrediënten:

- 2 eieren
- Peterselie
- ½ lente-uitje
- 1 el mayonaise
- 1 portie **PowerSlim** toast
- Peper & zout



Tip: Serveer met een kommetje rauwkost (tomaatjes, komkommer, radijsjes)

Brunch hapje met wrap

(12 stuks)

Ingrediënten:

- 2 **PowerSlim** wraps
- 80 g kipfilet, in reepjes
- 1 el olijfolie
- 80 g verse spinazie
- 2 el Boursin Cuisine Light (knoflook & fijne kruiden)
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een pan en bak hierin de kip. Voeg peper en zout toe voor wat extra smaak. Was de spinazie. Neem een wrap en smeer hierop de Boursin. Verdeel vervolgens de kip en de spinazie over de wrap. Leg de tweede wrap hierop. Toast de wraps voor een krokant smaakje. Snijd de wrap vervolgens in puntjes. Steek overal een cocktailprikker in zodat het geheel goed samenblijft.



Vergelijking

Chocolade amandelen (3 stuks - 1 portie)

Kcal	44
Eiwit (g)	1,1
Koolhydraten (g)	1,0
Vet (g)	3,8



Paaseitjes (3 stuks)

Kcal	120
Eiwit (g)	2
Koolhydraten (g)	12,6
Vet (g)	8,4



Verfrissende ijslimonade

Ingrediënten: Bereidingswijze:

- 1 **PowerSlim** drank
sinaasappel
Ijsblokjes
1 cocktailglas
1 rietje
- Maak de drank zoals op de verpakking is aangegeven. Giet de sinaasappeldrank in een cocktailglas en zet enkele minuten in de diepvries of koelkast. Haal het uit de diepvries en doe er enkele ijsblokjes in. Serveer met een rietje.



Gerooke zalm sandwichpuntjes

Bereidingswijze: Ingrediënten:

Snijdt het broodje over de lengte doormidden en smeer er de kruidenkaas op. Beleg met de gerooke zalm. Beleg vervolgens met de tomatenschijfjes en de rucola. Werk af met peper en zout. Snijdt het broodje vervolgens in puntjes.

- 1 **PowerSlim** mediterraan broodje
1-2 el kruidenkaas
1 plakje gerooke zalm
1 (kleine) tomaat in schijfjes
Rucola
Peper en zout



Tip: Ook lekker op het PowerSlim Sesam lijnzaadbrood.

PowerSlim quiche (4 puntjes)

Ingrediënten: Bereidingswijze:

- 50 g **PowerSlim** kaaskoekjes
20 g roomboter in blokjes
1-2 eieren
10 - 15 g lente-ui in ringetjes
½ kleine tomaat, zaadjes verwijderd en in stukjes
1 mespuntje paprikapoeder
1 mespuntje bieslook fijngehakt
1 mespuntje dille fijngehakt
Peper, zout naar smaak
1-2 el koolzuurhoudend water
- Verwarm de oven voor op 200 °C. Maal de kaaskoekjes fijn in een keukenmachine en meng met de roomboter. Verdeel het mengsel voor de bodem over een met bakpapier beklede springvorm en druk goed aan. Klop de eieren met een scheutje van het koolzuurhoudend water. Meng het eimengsel met de groenten en de kruiden en schenk in de springvorm. Bak de quiche in ca. 20 min. gaar in de oven.



Tip: Vanaf Fase 2 lekker met bovenop een beetje geraspte kaas 30+.



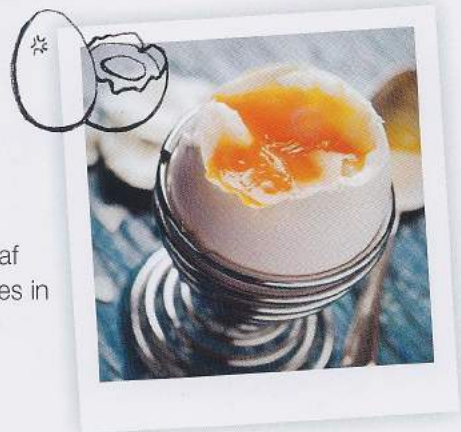
Asperges met eidip

Ingrediënten:

4 groene asperges net
beetbaar gekookt
4 zachtgekookte eieren

Bereidingswijze:

Snijd het bovenkantje van de zacht gekookte eieren af
en plaats de eieren in een eiderdopje. Dip de asperges in
het ei-eel.



Cheesecake framboos

Bereidingswijze:

Bekleed de bodem van een kleine springvorm
(12 cm ø) met bakpapier. Maal de biscuits 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 het pannetje totdat deze volledig is opgelost. Even
laten afkoelen en dan door het kwark-cheesecake
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.

Ingrediënten:

2 zakjes **PowerSlim** biscuits
1 el gesmolten roomboter
250 gram magere kwark
1 zakje **PowerSlim** dessert
framboos cheesecake
2 tl **PowerSlim** aardbeienjam
1 gelatineblaadje



Vergelijking

PS Cheesecake (per portie)

Kcal	107
Eiwit (g)	20
Koolhydraten (g)	3,6
Vet (g)	0,9



Gewone cheesecake (per portie)

Kcal	257
Eiwit (g)	4,4
Koolhydraten (g)	20,4
Vet (g)	18



Paas tips

- Verstop de paaseieren in de tuin of in je huis en laat de kinderen hier naar zoeken.
- Is het slecht weer maar wil je samen met je kinderen iets leuk doen? Kook dan gezellig samen een paasmenu.
- Maak een paasbloemstuk en fleur hiermee de tafel op.
- Wil je je familie een vrolijk paasfeest wensen en wonen ze niet (te) ver? Maak er dan een gezellig fietstochtje van. Zo verbrand je toch al een deel van de calorieën van het paasontbijt.
- Als het een warme lentedag is, kun je gaan picknicken met een paasmand vol lekkers en een gezellig dekentje om alles uit te stallen.
- Beslis vooraf wat je gaat eten en houd je hieraan.
- Bak je eigen cakejes/muffins. Zo weet je perfect wat er allemaal in zit en kun je het recept hier en daar aanpassen. (vb. room vervangen door kwark/platte kaas)