

PS PowerSlim Kookworkshop: Gezond leren koken

Mediterraans broodje (lunch tip)

Ingrediënten:

- 1 **PowerSlim** Mediterraans broodje
- ½ Avocado
- 1 el Zaanse mayonaise
- 2 tl mosterd (liefst Dijon mosterd)
- 1 Tomaat
- 40 gr gerookte kip
- ¼ courgette in reepjes gesneden
- Rucola sla
- Olijfolie paar druppeltjes

Bereidingswijze:

Snijd het mediterraans broodje door de helft. Rooster beiden delen apart. Snijd de courgette in reepjes, avocado in partjes, tomaat in schijfjes en kip in plakjes. Meng de mayonaise met de mosterd. Besmeer deze over de beide delen van het broodje. Beleg dit met de gerookte kipfilet, courgette, tomaat, avocado en de rucola. Druppel wat olijfolie op de rucola sla.



Noodles met beefreepjes a la teri yaki

Bereidingswijze:

Kook de noodles volgens bereiding. Fruit in de olie (zonnebloem of olijf) de knoflook (in kleine stukjes), rode peper (in kleine stukjes) en rode ui. Voeg de champignons en de beefreepjes toe. Daarna de kikkoman soya saus. Meng alles met de gekookte noodles. Garneer met de blaadjes koriander

Ingrediënten:

- Noodles **PowerSlim**
- 40/50 gr beefreepjes
- Rode peper
- Knoflook
- Rode ui
- Champignons
- Zout en peper
- Lente ui
- 2 el Kikkoman soya
- Koriander blaadjes

Havermoutpannenkoekjes met PowerSlim chocopasta

Ingrediënten:

- Zakje **PowerSlim** Havermout van
- Chocolade pasta **PowerSlim**
- Olijfolie

Bereidingswijze:

Bereid de havermout volgens de verpakking. Maak van dit beslag de pannenkoek. Bak in wat olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag. Besmeer de pannenkoek met de choco pasta en rol deze op en snijd vervolgens in kleine stukjes



Kwarktaartje

Bereidingswijze:

Power slimmetjes fijnmaken en mengen met de gesmolten boter (niet te veel boter). In de springvorm met bolle kant van lepel uitsmeren en 15 tot 20 minuten bakken in een oven van 175 graden. Laten afkoelen. Gelatine 5 min. in weinig warm water leggen. Kwark mengen met roomkaas light en de aardbeienjam erdoorheen roeren. Mengsel door de gelatine mengen en niet andersom! In koelkast minimaal 4 uur laten stijven

Ingrediënten:

- PowerSlim** biscuits vanille
- 1 pot magere kwark
- 1 bakje roomkaas light
- Power slim aardbeien jam
- 4 blaadjes Gelatine
- Stevia om te zoeten
- Gesmolten roomboter



Bruschetta met tomatensalsa

Bereidingswijze:

Meng de tomaat met ui, knoflook en de fijngesneden kruiden. Beprenkelen met olijfolie, aceto balsamico en beetje zoetstof.

Beleg de bruschetta met de tomatensalsa.

Ingrediënten:

1 zakje **PowerSlim** bruschetta
Kleine blokjes tomaat
Rode ui gesnipperd
Knoflookteentje geperst
Olijfolie
Fijngesneden kruiden;
- bladpeterselie
- munt
- basilicum
- koriander



Bruschetta met eiersalade

Bereidingswijze:

Meng de eieren met de huttenkase, kleine stukjes augurk dijon mosterd. Breng op smaak met zout en peper en voeg een drupe olijfolie toe.

Garneer met bieslook

Ingrediënten:

1 zakje **PowerSlim** bruschetta
4 gekookte eieren
2 el hüttenkäse
Bieslook gesnipperd
Augurk in kleine stukjes
1 tl dijon mosterd
Drupe olijfolie
Bieslook

Bruschetta avocado dip

Ingrediënten:

2 avocado's
½ rode peper fijngesneden
1 teentje knoflook
½ ell creme fraiche light
Peper en zout

Bereidingswijze:

Meng alles met een staafmixer fijn tot een puree. Niet te lang anders wordt de dip te zalvig



Oosterse dip met soepstengeltjes

Bereidingswijze:

Meng alle in ingrediënten (behalve de koriander) tot een heerlijke dip. Voeg daarna de gesneden koriander blaadjes toe,

Ingrediënten:

Roomkaas light
Sambal oelek
Fijn gesneden koriander
Knoflook
Beetje water



Aspergesoep met stukjes asperges

Bereidingswijze:

Bereid de soep volgens de aanwijzing op de verpakking. Kook apart in bouillon stukjes asperges. Fruit de sjalotjes met kerrie. Voeg de aspergesoep toe. Voeg daarna de gekookte asperges en de hamreepjes toe en warm het geheel nog een keer. (Niet laten koken)

Ingrediënten:

1 zakje **PowerSlim** aspergesoep
4 geschilde asperges
1 tl kerrie
1 el hamreepjes
1 sjalotje gesnipperd
1 scheutje kookroom light
Takje peterselie

Sushi

Ingrediënten:

1 zakje **PowerSlim** rijst
2 el Philadelphia light
3 tl mayonaise
½ rode ui gesnipperd
2 tl mierikswortelcreme
1 plak verse zalm
1 gekookte ei
Zwarte peper en zeezout,
Sushi nori blad
Soyasaus
Wasabi Sushi
Gember.

Bereidingswijze:

Kook de PowerSlim rijst (zeker 20 minuten) met een beetje bouillonpoeder. Meng ui, mierikswortel, philadelphia light, mayonaise door elkaar. Breng het op smaak met peper en zout en voeg daarna het hard gekookt eitje in stukjes toe. Roer daarna de gekookte PowerSlim rijst erdoor. Knip het nori blad 1 twee en leg de glanzende kant naar beneden. Besmeer het blad met het mengsel en leg daarna in stukjes de zalm erop en rol daarna de sushirol en snij met een scherp mes de sushi in stukjes

Serveer met gember en kikkoman soyasaus



Rijstrisotto truffel en champignons

Bereidingswijze:

Kook de rijst in groentebouillon, (minimaal 15 minuten). Fruit de rode ui. Voeg de roomkaas light toe. Daarna de champignons. Daarna roer je de gekookte rijst erdoorheen en de truffeltapenade. Serveer met rucola sla

Ingrediënten:

1 zakje **PowerSlim** rijst
250 gr gesneden champignons
1 rode ui gesnipperd
2 el philadelphia light
2 tl truffeltapenade
Rucola sla

Penne met garnalen roomsaus

Ingrediënten:

1 zakje **PowerSlim** penne
1 ui gesnipperd
1 paprika in kleine blokjes
2 stengels bleekselderij in schijfjes
75 gr roomkaas light
100 dl kookroom light
1 teentje knoflook
100 gr kleine garnaltjes (of Hollandse garnalen)
Zwarte peper en zeezout

Bereidingswijze:

Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Bak in een el olijfolie de knoflook en gesnipperde uitjes. Even roerbakken. Voeg de paprika en bleekselderij en garnaltjes toe. Daarna de roomkaas light en de kookroom. Breng op smaak met zwarte peper en zeezout. Laat het geheel 2 minuten doorkoken op een laag pitje.

Serveer de penne met garnalenroomsaus met een salade van bv spinazie.

