



PS PowerSlim
PROOF
fingerfood



PS PROOF

PowerSlim



fingerfood

Afvallen en een sociaal leven wordt vaak gezien als een moeilijke combinatie. Het liefste zou je dan ook je sociale leven even stop willen zetten wanneer je aan het afvallen bent. Een verjaardag, een borrel of een feestje, allemaal momenten waarop je het als afvaller toch even iets zwaarder hebt. Gelukkig zijn er een heleboel heerlijke hapjes die jij als PowerSlimmer mag hebben, zodat ook jij tijdens een feestje kunt genieten van een feestelijk versnapering.

PowerSlim heeft voor jou een aantal heerlijke recepten gemaakt voor koolhydraatarme hapjes die passen binnen het PowerSlim afslankprogramma.

Let wel op, eet niet overdadig veel want het levert natuurlijk wel calorieën op. Wees niet bang, je zult niet uit ketose raken, maar het resultaat voor die dag zal minder zijn.

Alle recepten zijn gebaseerd op porties van 50 stuks.

Eet smakelijk!





Parmahamrolletjes

Ingrediënten:

4 zakjes **PowerSlim**
Smokey barbecue bites
625 g parmaham
160 g rucola sla
12 el mayonaise
6 el truffelolie
Zwarte peper

Bereidingswijze:

Meng de truffelolie met de mayonaise en de zwarte peper. Leg de ham op de folie uit en besmeer met mayonaise. Verdeel de rucola en de smokey barbecue bites erover. Rol de folie strak op en laat ze iets opstijven in de koelkast. Snijd de rol in stukjes.

Benodigdheden:

huishoudfolie



Italiaanse spiesjes

Bereidingswijze:

Snijd de tomaat doormidden. Snijd de halve tomaat vervolgens in partjes van 3. Spies allereerst een blaadje basilicum, vervolgens een bolletje light mozzarella en als laatste een partje tomaat aan de prikker.

Tip: ook lekker met gebakken champignons.

Ingrediënten:

9 tomaten
50 blaadjes basilicum
50 mini bolletjes mozzarella light

Benodigdheden:

Prikkers





Gemarineerde kipspiesjes

Ingrediënten:

100 ml Kikkoman sojasaus
100 ml olijfolie
5 teentjes knoflook
2 uien
2 el zoetstof
2 el paprikapoeder
500 g kipfilet

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet in kleine stukjes/blokjes.
Pers de teentjes knoflook en snijd de ui in ringen.
Voeg de sojasaus, olijfolie, knoflook, ui, zoetstof, paprikapoeder en de kipfilet samen in een schaal.
Laat deze een halve dag in de marinade staan.
Verwarm een braadpan en verhit één el olie.
Bak de kip kort gaar. Spies vervolgens de kip aan de prikkers.

Benodigdheden:

50 prikkers
braadpan



Vegetarisch hapje, geitenkaas met courgette

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 150 graden. Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken, dit gaat gemakkelijk met een kaasschaaf. Bedek de ovenschaal met bakpapier. Meng de olijfolie met de knoflook en bestrijk de courgette plakken hiermee. Strooi naar smaak tijm over de courgettes. Zet de ovenschaal in de oven, ongeveer 15 min. Let op, wanneer de courgette bruin wordt, haal deze direct uit de oven. Haal vervolgens de courgette uit de oven en laat deze afkoelen. Leg aan de korte rand van ieder courgette plak een theelepel geitenkaas. Rol de plakken op en steek er een prikker doorheen.

Ingrediënten:

2 courgettes
1 kuipje geitenkaas: chavroux frais nature 45+
2 el olijfolie
3 teentjes knoflook, geperst
tijm

Benodigdheden:

ovenschaal
bakpapier
prikkers





Gambaspiesjes

Ingrediënten:

150 g rauwe gepelde
tjergarnalen (3 per spies)
Olijfolie
16 teentjes knoflook
8 el limoensap
Peper en zout naar smaak

Benodigheden:

schaal
50 prikkers

Bereidingswijze:

Pers de teentjes knoflook. Voeg in de schaal de knoflook, de olie en de limoensap toe tot een marinade en voeg de gepelde tjergarnalen toe. Laat de garnalen minimaal een halve dag in de marinade staan. Verhit vervolgens 2 el olie in een koekenpan en bak de garnalen. Spies ze vervolgens aan de prikkers.



Pittige gehaktballetjes naar grootmoeders recept

Bereidingswijze:

Voeg alles samen in een grote schaal en draai kleine balletjes van het mengsel. Verhit 2 el boter in de pan. Voeg de gehaktballetjes toe en bak deze totdat ze goudbruin en gaar zijn.

Benodigheden:

braadpan
50 prikkers

Ingrediënten:

2 zakjes **PowerSlim** toast naturel, verkruimeld
1 kg rundertartaar
2 tl zout
2 mespuntjes kerriepoeder
2 tl knoflookpoeder
2 tl witte peper
2 tl chilipoeder
2 mespuntjes nootmuskaat
2 eieren
2 el vloeibare bak- en braad boter





Tomaatjes uit de oven (12 stuks)

Ingrediënten:

25 tomaten
knoflookpoeder
Italiaanse kruiden
peper
zout

Bereidingswijze:

Snij de tomaten doormidden. Bestrooi met peper, zout, knoflookpoeder en Italiaanse kruiden. Zet de tomaatjes in een voorverwarmde oven op 180 graden, 15-30 minuten.



Benodigdheden:

ovenschaal

Gevulde eieren

Tip: voor het mooiste effect gebruik je voor het verdelen van het mengsel een spuitzak met een gekartelde tuit.

Bereidingswijze:

Leg de eieren in een pan met gezouten water. Breng water aan de kook en laat de eieren in ongeveer 10 tot 15 minuten hard koken. Pel vervolgens de eieren. Snij de eieren in de lengte doormidden en verwijder het eigeel. Meng het eigeel in een kom met paprikapoeder, mayonaise en mosterd(poeder). Verdeel het mengsel over de eiwitshelften.

Ingrediënten:

25 eieren
3 tl paprikapoeder
8 el mayonaise
3 tl mosterdpoeder of
fijne mosterd





Gemarineerde champignons in olijfolie

Ingrediënten:

50 champignons
olijfolie
5 teentje knoflook
verse tijm

Benodigheden:

ovenschaal

Bereidingswijze:

Maak een marinade van de olijfolie, (verse) tijm en de knoflook. Maak de champignons schoon en verwijder het steeltje. Leg de champignons 1 uur in de marinade. Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de champignons, in een ovenschaaltje, 15 minuten in de oven.



Belegde komkommer

Bereidingswijze:

Schil de komkommer en snijd deze in plakjes. Besmeer ieder plakje komkommer met Philadelphia light feta-komkommer. Leg er 1 blokje feta op. Bestrooi met een klein beetje verse peper en bieslook.

Ingrediënten:

1½ komkommer
2 pakjes Philadelphia light feta komkommer
50 blokjes Arla apetina light feta kaas
verse bieslook
peper





Bruschetta

Ingrediënten:

10 zakjes
PowerSlim bruschetta
10 tomaten
5 uien
5 teentjes knoflook
25 blaadjes
verse basilicum
2½ tl oregano (gedroogd)
25 mini bolletjes
mozzarella light
5 el olijfolie
zout
peper

Benodigheden:

koekenpan

Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 190 graden. Snij de tomaat in blokjes en snipper de ui. Hak de knoflook en de basilicum fijn. Verhit een koekenpan en voeg hier de ui, tomaat, knoflook en basilicum toe en fruit deze kort. Snijd ondertussen de mozzarella in plakjes. Haal de koekenpan van het vuur. Leg de bruschetta's op een rooster en schep hierop het tomatenmengsel, verdeel vervolgens hier de mozzarella plakjes overheen. Schuif het rooster in de oven en wacht totdat de kaas smelt. Haal de bruschetta eruit en garneer met een basilicumblaadje.





Eiersalade

Ingrediënten:

12 gekookte eieren
2 uien gesnipperd
6 el magere kwark
6 el mayonaise
6 el bieslook gehakt
6 tl kerriepoeder
2 tl chillipeper
Zout

Bereidingswijze:

Maak de salade door het ei om te roeren met ui, kwark, mayonaise. Breng de salade op smaak met de kruiden.



*Tip: lekker op
PowerSlim toastjes*



Tonijnsalade

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



Ingrediënten:

6 x 150 g tonijn op water uit blik, uitgelekt
6 el magere kwark
6 el mayonaise
6 augurken in stukjes
4 rode uien gesnipperd
peper
zout