

10 koolhydraatarme
snacks voor bij
de televisie





10 koolhydraatarme snacks *voor bij de televisie*

Iedereen heeft wel eens een avondje voor de televisie. Lekker met de benen omhoog, onder een dekentje tegen je lief of een kussen aan. En dan is het natuurlijk extra gezellig als er soms wat lekkers op tafel staat. Maar, de meeste borrelhapjes (uit de supermarkt) zitten boordevol koolhydraten, lege calorieën en weinig voedingsstoffen. Daarom hebben de diëtisten van PowerSlim 10 lekkere, koolhydraatarme en eiwitrijke snacks* bedacht en voor je op een rijtje gezet. Bovendien bevatten de meeste snacks ook nog eens groentes of fruit zodat je een hoop vezels en voedingsstoffen binnenkrijgt. Op deze manier kun je toch lekker en verantwoord genieten.

* Geschikt vanaf fase 3 van het PowerSlim programma





Komkommer 'toastjes' met roomkaas en gerookte zalm

Ingrediënten:

- 10 plakjes komkommer
- 50 g roomkaas kruiden
- 1 plakje gerookte zalm in hele kleine stukjes

Bereidingswijze:

Doe op ieder plakje een theelepeltje roomkaas en een beetje gerookte zalm. Garneer eventueel met wat verse dille.

Optioneel: verse dille, fijngehakt

Groentesticks met tzatziki



Ingrediënten:

- 150 g Griekse volle yoghurt
- 1 komkommer
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 tl citroensap
- 1 tl gedroogde munt
- Peper en zout
- Snackgroente naar keuze (zoals bleekselderij, paprika, wortel etc.), in reepjes gesneden.

Bereidingswijze:

Halveer de komkommer in de lengte en schraap met een theelepel de zaadjes eruit. Rasp de komkommer grof, bestrooi met een mespunt zout en laat 5 minuten in een vergiet uitlekken. Dep de komkommer droog en schep om met de olie en de yoghurt. Pers de knoflook erboven. Breng op smaak met de munt, citroensap, peper en zout. Serveer met de groentesticks.



*Tip:
houd je van pittig?
Voeg dan op het laatst extra
paprikapoeder en wat
gedroogde chilivlokken toe.*

Zelfgemaakte hummus met wortelsticks

Ingrediënten:

- 225 g kikkererwten
(zelf geweld of uit blik)
- 2 eetlepels tahin (sesampasta)
- 2 teentjes knoflook
- Sap van 1 citroen
- 4 el olijfolie
- 1 tl komijnpoeder
- Paprikapoeder
- Peper en zout
- 2 grote wortels,
in reepjes gesneden

Bereidingswijze:

Doe de kikkererwten, tahin, knoflook en komijnpoeder in een kom. Voeg het sap van de citroen, de olijfolie en wat peper en zout toe. Gebruik een keukenmachine of een staafmixer om het geheel goed door elkaar te mixen tot dat er een gladde puree ontstaat. Doe de hummus in een kommetje en maak af met paprikapoeder en eventueel nog een beetje olijfolie. Serveer met de wortelsticks.

PowerSlim Balance chips paprika met guacamole



Ingrediënten:

- **PowerSlim (Balance) chips paprika**
- 2 (zeer) rijpe avocado's
- Sap van 1 limoen
- 1 ontvelde tomaat in stukjes
- 1 ui, fijngesnipperd
- ½ rode peper, zeer fijn gesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- Zout en peper

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten, behalve de chips, goed door elkaar om de guacamole te maken. Serveer de guacamole bij de chips.



PowerSlim Balance kaascrackertjes met verse tonijnsalade

Ingrediënten:

- PowerSlim Balance kaascrackertjes
- 2 blikjes tonijn
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 1½ el mayonaise
- 2 el (half)volle kwark
- Handje verse peterselie, fijngehakt
- Sap van een halve citroen
- 2 el kappertjes
- 4 augurken in kleine stukjes
- Peper en zout



Bereidingswijze:

Laat de tonijn uitlekken en meng met de rest van de ingrediënten (behalve de kaascrackertjes). Breng op smaak met wat peper en zout. Serveer de tonijnsalade met de kaascrackertjes.

Prikkers met feta, watermelon en groene olijven

Ingrediënten:

- 400 g watermelon in blokjes
- 1 potje groene olijven
- 1 stuk feta in blokjes

Extra: prikkers

Bereidingswijze:

Rijg de watermelon, feta en de olijf om en om aan de prikker.





Groente gehaktballetjes met **PowerSlim Balance** satésaus

Ingrediënten:

- PowerSlim Balance satésaus
- 200 g gehakt
- Halve courgette in kleine stukjes
- 100 g wortel in kleine stukjes
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 ei



- Paneermeel
- 1 el basilicum
- 2 tl oregano
- Snufje zout en peper

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Stoom of kook de groenten circa 5 minuten totdat ze zacht zijn. Giet het water af en laat afkoelen. Doe de groenten in een keukenmachine en maal fijn. Voeg het gehakt en de kruiden toe en maal nogmaals goed fijn. Voeg het ei toe, meng door het gehakt en voeg vervolgens beetje voor beetje het paneermeel toe totdat je een stevige massa hebt. Bak de gehaktballetjes 20 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer met satésaus.



Bleekselderij schuitjes

Ingrediënten:

- 1 bos bleekselderij, stronk en bladeren verwijderd
- 1 bakje cottage cheese
- Een handje rozijnen

Optioneel: PowerSlim Balance steviadruppels vanille

Bereidingswijze:

Snijd de stelen in gelijke 'schuitjes'. Meng de cottage cheese met de rozijnen en eventueel de zoetstof. Meng de schuitjes met het mengsel en serveer direct.



Caprese spiesjes

Ingrediënten:

- 1 bakje kerstomaatjes
- 450 g verse mozzarellabolletjes
- 3 el olijfolie
- 15 g verse basilicum
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

Rijg een tomaatje, een blaadje basilicum, een bolletje mozzarella en nog een tomaatje op een prikker tot dat alle ingrediënten zijn gebruikt. Leg de prikkers op een serveerschaal. Besprenkel met olijfolie en laat het uiteinde van de prikker schoon. Bestrooi met zout en peper. Serveer direct.

Extra: prikkers

PowerSlim Balance crispy chocolade tablet



Chocolade, wie wil dat nou niet? Genieten van een heerlijk crispy stukje chocolade zonder toegevoegde suiker. Deze crispy melkchocolade tablet van PowerSlim Balance is rijk aan eiwitten en bevat 84% minder koolhydraten dan normale krokante chocoladeproducten.