

Power Slim Proof Hapjes

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 ook jij als Power Slimmer mag hebben, zodat ook jij tijdens een feestje kunt genieten van een feestelijk versnapering.

Power Slim heeft voor jou een aantal heerlijke recepten gemaakt voor koolhydraat arme hapjes die passen binnen het Power Slim 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:

- 625 gram parmaham
- 160 gram rucola sla
- 12 el mayonaise
- 4 zakjes sojanootjes barbecue
- 6 el truffelolie
- Zwarte peper



Benodigdheden:

- Huishoudfolie
- Koekenpan

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 sojanootjes erover. Rol de folie strak op en laat ze iets opstijven in de koelkast. Snijd de rol in stukjes.



Italiaanse spiesjes



Ingrediënten:

- 9 tomaten
- 50 blaadjes basilicum
- 50 mini bolletjes mozzarella Light



Benodigdheden:

- Prikkers

Bereidingswijze:

Snijd de tomaat doormidden. Snijd de halve tomaat vervolgens in partjes van 3. Spies allereerst een blaadje basilicum, vervolgens een bolletje mozzarella en als laatste 1/6 tomaat aan de prikker.

Tip: prik er eventueel nog een stukje Serano ham aan.