



Heerlijke zomerse Gazpacho met korstjes!

BENODIGDHEDEN:

- Power Slim Gazpacho - Power Slim Toast - 50g filet de saxe of proscutto of parma-ham - peper
- snuifje zout - snippers peterselie

BEREIDING:

Doe de Power Slim toast in stukjes en bak deze in de pan met een beetje olie. Kruid de korstjes met wat peper en strooi er snippers peterselie overheen.

Bereidingswijze Gaspacho

1. Leg de inhoud van het zakje in een kom of in de mixer.
2. Voeg langzaam 170 à 230 ml in koud water toe, gebruik een klopper tot de inhoud volledig opgelost is.
3. Indien u een elektrische mixer gebruikt, 1-2 ijsklontjes toevoegen en mixen tot de inhoud volledig opgelost is.
4. Voeg eventueel zout en peper toe en kleine stukjes komkommer of rode-en groene pepers
5. Even laten rusten en koud serveren.

Vergeet niet de soep wat bij te kruiden met peper en een snuifje zout. Doe de soep in een mooie, ruime bowl, voeg de korstjes toe. De filet de sax (of de ham) snijdt u in dunne reepjes en leg de stukjes over de korstjes en de soep heen.

ZOMERTIP:

Smakelijk!

Start de eerste dag na je vakantie meteen weer met gezond eten. Combineer beweging met voldoende proteïne en versterk je spiermassa opnieuw. Dat komt je metabolisme ten goede en helpt je snel weer strakker te worden. Blijf niet hangen in het vakantieritme wat betreft je voeding. Laat je niet verleiden tot 'morgen begin ik'.