

# Lentestamppotje met raapstelen

PS  
PowerSlim



VOORBEREIDING: 10 MINUTEN  
BEREIDING: 5 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Doe 100 ml koud water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje aardappelpuree. Warm dit op in een pannetje of circa 15-20 seconden in de magnetron (800 W). Was de raapstelen goed en snijd ze in stukjes van 1 cm. Meng de raapstelen met de aardappelpuree en de gesmolten roomboter. Breng op smaak met peper en zout en maak af met de ringetjes lente-ui.

*Tip:*  
vanaf fase 2C kun je de PowerSlim aardappelpuree vervangen door gewone aardappelen. Voeg je eiwitten toe door er een lekker stukje vis, vlees of tofu/tahoe bij te eten.



## Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim aardappelpuree
- 200 g raapstelen
- 1 lente-uitje in ringen
- 1/2 el gesmolten roomboter
- Peper en zout



KCAL

208

EIWITTEN

24,4 g

KOOL-  
HYDRATEN

7,9 g

VETTEN

7,2 g

FASE 1A + 1B