

for you

Claudia Van Avermaet

POWER PASEN





De recepten

- Toast met eiersalade
- Paasontbijtkoek
- Warme appeltje met een paaseitje
- Paasnestje met fetakaas
- Power asperges
- Paashaasjes met chocoalde
- Citroenmousse of Paasmousse
- Toast Power Tunasalade
- Chocolade energieballetjes
- Paasgranola
- Power Paasontbijt
- Aloë Vera limonade
- Quiche met groene groenten

PAAS

BRUNCH



LATEN WE SAMEN BRUNCHEN

Maak je paasbrunch extra gezellig door je tafel mooi aan te kleden.

Handig: Maak je gerechten veel van te voren, zo ben je helemaal zen tijdens het moment zelf.



lekkere recepten



TOAST MET EIERSALADE

1 GROTE POT EIERSALADE.

WERK: 10 MIN

Benodigdheden

- Multiquick 9 blender met snijmes
- hakmes

INGREDIËNTEN

- 5-6 stuks middelgrote eieren
- 1-2tl citroensap
- 1 rijpe avocado
- Verse peterselie of bieslook
- 1 theelepel grove peper
- ½ tl currypoeder
- 2el yoghurt

Toast:

- Sneetjes bruin brood
- Ronde dresseerring
- Roze pepers

- Zet eerst een steelpan op middelhoog vuur met water. Leg hierin de eieren en zet een timer op 7 minuten.
- Halveer ondertussen de avocado. Ontpit de avocado.
- Neem je Multiquick blender, doe er de avocado en de yoghurt in. Blender tot een gladde spread. Breng op smaak met wat zout en peper, doe er een beetje citroensap bij (tegen de verkleuring)
- Als de eieren gekookt zijn laat je ze even schrikken in koud water en pel ze. Doe ze in je blender met hakmes. Meng alles onder de avocado spread.
- Hak nog wat bieslook en roer dit door deze gezonde eiersalade.
- Duw rondjes uit je brood met een ronde dresseerring. Rooster deze even in je broodrooster en beleg met de eiersalade.
- Werk af met bieslook en roze pepers.



PAAS ONTBIJTKOEK

Benodigdheden

Airfryer

INGREDIËNTEN

50 g havermout

1 banaan rijp

1 tl bakpoeder

1 el plantaardige melk of melk

1 el rijstolie of kokosolie

1 handvol chocolaatjes

Toppings

granaatappel

kokosyoghurt

paaseitjes

1.

- Prak de banaan in een kom en meng met de havermout, bakpoeder, melk en olie tot een glad beslag.
- Voeg de chocoladechips toe en meng ze goed door het beslag.
- Giet het beslag in een klein bakvormpje dat geschikt is voor de Braun Multirfry 5 en vorm een paasei.
- Zet de bakvorm in de Multirfry 5 en bak 10 minuten op 180°C, totdat de bovenkant goudbruin is.
- Geniet lauwwarm, eventueel met extra chocolade eitje, granaatappel, kokosyoghurt of een beetje pindakaas.





HEB JE GEEN ZIN IN PAASSTRESS? DOE DAN
JE BEST OM DE ORGANISATIE VAN JE
PAASBRUNCH ZO EENVOUDIG MOGELIJK TE
MAKEN. JE KUNT ZAKEN VAN TEVOREN
VOORBEREIDEN, DE TAFEL DE AVOND VAN
TEVOREN DEKKEN, KIEZEN VOOR KANT-EN-
KLAAR PRODUCTEN ALS VERS TE
INGEWIKKELD BLIJKT EN HULP INROEPEN
VAN JE GASTEN.

WARME APPELTJES MET EEN PAASEITJE

Werk: 3 min

Airfryer: 12-14 min

Benodigheden

Airfryer)

Ingrediënten

2 appels, in blokjes gesneden

2 el ahornsiroop

1 el kokosolie, gesmolten

1 tl kaneel

Optioneel: handje gehakte noten of rozijnen

Verwarm de airfryer voor op 190°C.

Doe de appelblokjes in een kom en meng ze met de ahornsiroop, gesmolten kokosolie en kaneel.

Giet het mengsel in het airfryer-mandje en bak 12-14 minuten, tot de appels zacht en gekarameliseerd zijn. Schud tussendoor een keer.

Serveer warm met vanille-ijs, een paaseitje of een schepje Griekse yoghurt.



PAASNESTJE MET FETAKAAS

1 PAASNESTJE

WERK: 15 MIN

OVENTIJD: 40-45 MIN

Benodigheden

Multiquick Foodprocessor met inzetstuk voor fijne versnippering.

Garde accessoires

Springvorm (20cm)

Ingrediënten

2 grote zoete aardappel (geraspt)

4 eieren

30g spinazie (fijngesneden)

1tl zout

1tl peper

30g fetakaas of kaas naar keuze

1 teentje look

Verwarm de oven voor op 220C. Vet je springvorm in of leg er een bakpapier in.

Schil de zoete aardappel en rasp deze in de foodprocessor met inzetstuk voor fijne versnippering. Duw de zoete aardappel in de springvorm, maak een bodem. Plaats in de oven voor 20 min.

Klop de eieren ondertussen los met je garde in een grote kom. Voeg er de look en spinazie toe.

Giet alles in de springvorm, verbrokkel er de fetakaas over.

Verlaag de oven op 180°C en plaats in de oven voor 20-25 min.



POWER ASPERGES

2 PERSONEN

25 MIN

Ingrediënten:

500gr witte asperges

3 eieren

1 teentje knoflook

50gr pijnboompitten

80g spinazie of waterkers

1,5ml olijfolie

peper en zout

Hoe ga je te werk?

Schil de asperges vanaf de kop met een dunschiller. Zorg ervoor dat er geen schilletjes blijven zitten. Snijd 2 cm van de onderkant.

Bestrijk de asperges met een beetje olie en leg ze op een bakplaat bekleed met bakpapier. Gaar ze 25 min op 110°C in de oven.

Kook ondertussen de eieren ongeveer 10 min en leg ze in koud water om af te koelen.

Maak de pesto ondertussen in de blender met de olijfolie, waterkers, pijnboompitten en de knoflook. kruid alles goed af met peper en zout.

Dresseer de asperges op je bord. Doe er de pestosaus over.

Pel de eieren en hak ze fijn, dresseer ze over de pesto.

POWER TIP:

Serveer eventueel met een sneetje zalm of extra garnalen als topping.



PAASHAASJES MET CHOCOLADE

8 KLEINE PAASHAASJES

WERK: 10 MIN

OVENTIJD: 35 MIN

Benodigheden:

Multiquick Foodprocessor met kneedhaak

250 g speltmeel

½ tl bakpoeder

250 ml Griekse yoghurt

2 el honing

1 ei

snufje roze himalayazout

Vulling

120 g chocoladechips

Topping

Losgeklopte eierdooier

Verwarm de oven op 180 °C.

Neem je multiquick foodprocessor met kneedhaak. Doe er het speltmeel, het bakpoeder en snufje zout in. Voeg er de yoghurt, het ei en de honing bij. Start met kneden van je deeg.

Doe bovenaan de chocoladechips erin en meng nogmaal het deeg. Doe vervolgens de rozijnen of notenmengeling bij het deeg. Meng alles goed en voeg extra bloem toe als het deeg te plakkerig is.

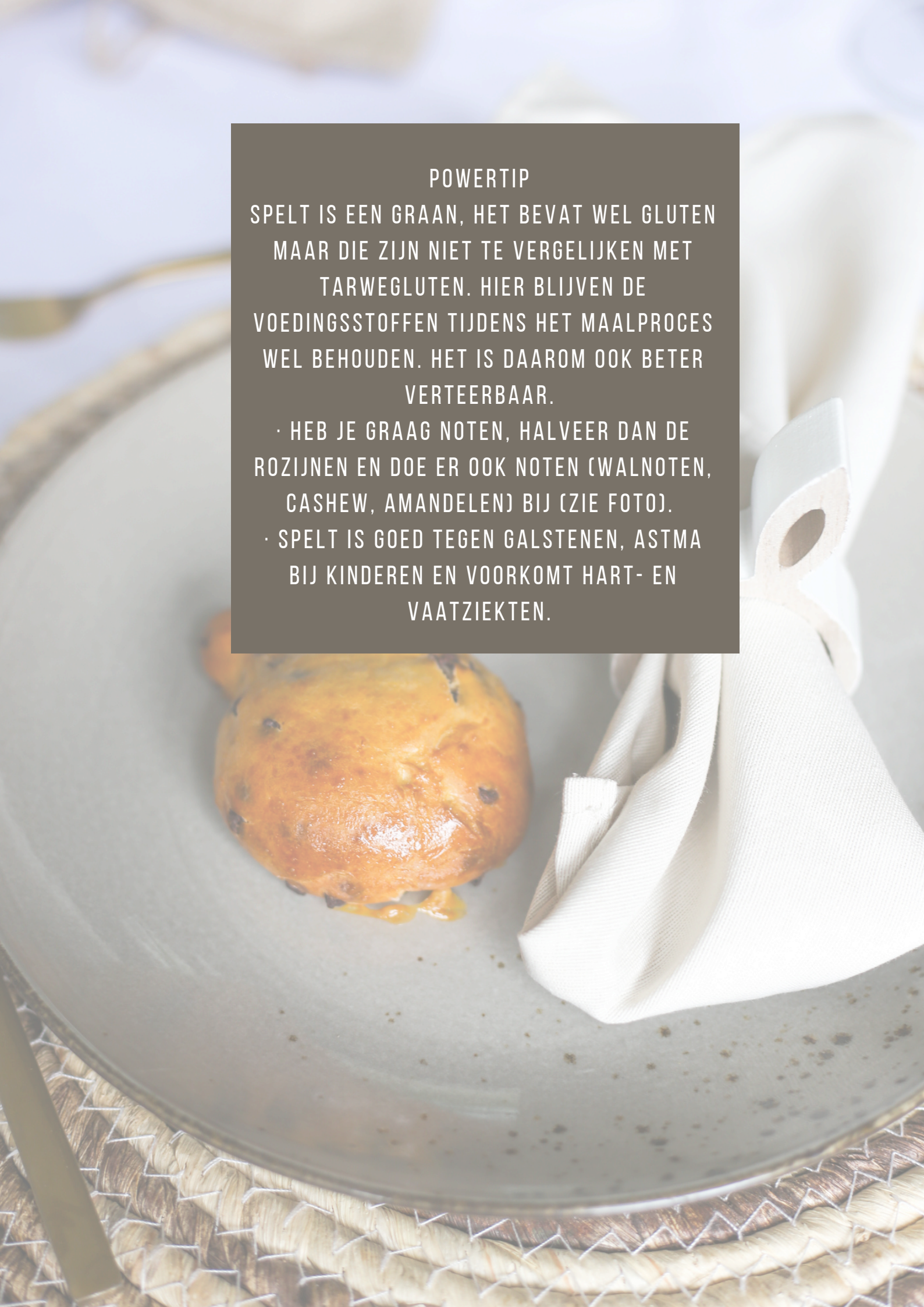
Bak bolletjes met een punt, knip bovenaan in de punt voor het maken van de oortjes van het konijn.

Neem de bakplaat met bakpapier en leg hierop je deeg. Wrijf de konijntjes bovenaan in met een losgeklopte eierdooier. Plaats ze in de oven voor 20-25 minuten op 180 °C.

POWERTIP

SPELT IS EEN GRAAN, HET BEVAT WEL GLUTEN
MAAR DIE ZIJN NIET TE VERGELIJKEN MET
TARWEGLUTEN. HIER BLIJVEN DE
VOEDINGSSTOFFEN TIJDENS HET MAALPROCES
WEL BEHOUDEN. HET IS DAAROM OOK BETER
VERTEERBAAR.

- HEB JE GRAAG NOTEN, HALVEER DAN DE
ROZIJNEN EN DOE ER OOK NOTEN (WALNOTEN,
CASHEW, AMANDELEN) BIJ (ZIE FOTO).
- SPELT IS GOED TEGEN GALSTENEN, ASTMA
BIJ KINDEREN EN VOORKOMT HART- EN
VAATZIEKTEN.





CITROEN YOGHURT MOUSSE OF PAASMOUSSE

4 KLEINE GLAZEN

WERK: 15 MIN

Benodigheden:

Braun mixer

250g Volle Griekse yoghurt (de echte variant)

1 citroen

1 eiwit (opgeklopt)

2tl honing

Topping

4 Passievruchten

Munt

Rasp van citroen

- Klop het eiwit stijf met je Braun Mixer.
- Klop daarna de yoghurt, samen met de citroen en de honing los in een andere kom met je mixer. Meng de eiwitten langzaam onder de yoghurt.
- Serveer in glazen.
- Werk af met het vruchtvlees van de passievrucht en munt.
- Rasp nog wat extra citroen als touch of serveer met een paaseitje.





BRENG EEN FANTASTISCHE SFEER IN HUIS
ZORG DAT ER IN JE HUIS EEN GEZELLIGE EN
WARME SFEER HANGT.

HAAL MOOIE PAASTAKKEN IN HUIS, ZET
KAARSEN OP TAFEL EN FLEUR DE BOEL OP MET
BLOEMEN OF TAKKEN.

TOAST POWER TUNA

WERK: 15 MIN

2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

Olijvensalsa

- 50 g groene olijven
- 2 tl peterselie vers, fijngesneden
- 2 tl pijnboompitten
- 2 el olijfolie
- zout en peper

POWER TUNA SALADE

- 1 blik tonijn (185gr)
- 2 el Mayonnaise of Griekse yoghurt (echte variant) Salad
- Mayonnaise (zonder suiker)
- 2 tl bieslook fijngesneden
- 3-4 sneden grof brood
- zout en peper

Maak de olijvensalsa

- Meng in een middelgrote kom olijven (fijngesneden) , de peterselie, de pijnboompitten. Meng er de olijfolie onder.
- Kruid met peper en zout.

Maak de TUNA salade

- Rooster je brood.
- Plet in een kom de tuna, samen met de mayonnaise, de bieslook. Kruid af met peper en zout.
- Leg de tuna salade op je toast en werk af met de olijvensalsa.



CHOCOLADE ENERGIEBALLETJES

8-10 STUKS

WERK: 15 MIN

50g havermout @nutribel
40g amandelpasta @nutribel
50g chocolade chips
3 dadels
1tl cacaopoeder @nutribel
1tl honing @nutribel
½ tl water
½ tl chiazaad @nutribel
¼ tl kaneel

- Doe alle ingrediënten in een krachtige blender.
- Mix tot alle ingrediënten fijngemalen zijn.
- Maak je handen vochtig en rol de energieballetjes.
- Ideaal om mee te nemen en zorgt voor extra energie.



PAAS GRANOLA

1 POT

WERK: 5 MIN

OVENTIJD: 20 MIN

1 pot zadenpitmengeling @nutribel

3el kokosschilfers @nutribel

4el havermout @nutribel

2-3el kokosolie @nutribel

2tl dadelstroop @nutribel

1tl kaneel (optie)

Meng alle ingrediënten samen in een kom. Plaats bakpapier op de ovenschaal en leg er de zadenmengeling op. Bak op 180°C gedurende 20 min.

Roer tussendoor even om.

Bewaar de granola in een afgesloten pot.



POWER PAASONBIJT

WERK: 15 MIN

KOELKAST: 30 MIN

1 PERSOON

3 rijst/speltwafels

100g Griekse yoghurt

1 acerola of maca shot @biotona (optie,
kan worden weggelaten)

2tl vanilla

100ml amandelmelk

3tl raw cacao @biotona

80g verse frambozen

2tl honing

- Warm de melk samen met de vanilla. Laat even staan.
- Meng ondertussen de yoghurt samen met de honing en de acerola of maca shot.
- Neem een rijstwafel en doop hem in de warme melk langs beide zijden.
- Plaats op een bord. Wrijf er een deeltje van de yoghurt over en plaats een paar frambozen.
- Neem terug een rijstwafel en doe nogmaals hetzelfde. Doe dit driemaal.
- Werk af met cacaopoeder en frambozen. Laat even 30 min in de koelkast staan en serveer.
- Heerlijk ontbijt en kan de avond ervoor al worden klaargemaakt.



ALOË VERA LIMONADE

WERK: 5 MIN

1 GROTE FLES

Ingrediënten:

50ml aloe vera sap (kan ook zonder het
aloe vera sap)

500ml water of bruis water

2el honing (optie)

1-2 citroenen

1 takje munt

ijsblokjes

- Neem je blender doe er het aloe vera sap in.
- Pers de citroenen en doe bij de Aloe vera. Doe er de honing bij indien gewenst en de takken munt.
- Mix tot takjes munt fijn zijn. Leng aan met water en ijsblokjes.



QUICHE MET GROENE GROENTEN

1 QUICHE VAN 20-22CM

WERK: 15 MIN

OVENTIJD: 45 MIN

Ingrediënten:

2 teentjes look, fijngesneden

100g broccoli (diepvries, voorgekookt)

100g erwten (diepvries)

50g prei

Zout

Peper

1tl kurkuma

8 eieren

150g Griekse yoghurt

Topping:

Veldsla of rucola

- Klop de eieren samen met de Griekse yoghurt los in je Multiquick 9 blender. Kruid de eieren goed af met peper, zout en kurkuma. Roer er de knoflook onder.
- Neem je bakvorm van 20-22cm en bekleed met bakpapier.
- Leg in de onderste laag de broccoli. Vul aan met de erwten en voeg als laatste er de prei op.
- Giet het eimengsel erboven. Plaats in de oven op 180°C gedurende 40-45 min.
- Serveer met veldsla of rucola.





ALLE RECEPTEN ZIJN KLAARGEMAAKT MET DE
BRAUN MULTIQUICK 9.
MET ZIJN HANDIG MULTIQUICK SYSTEEM ZORGT
DIT APPARAAT DAT IK MAKKELIJK EN SNEL
LEKKERE RECEPTEN KAN KOKEN.



*Nog meer inspiratie nodig
voor je Paasbrunch?*





*Wat dacht je van
een essentiële olie als cadeautje?*



Hoe kan je dit gebruiken?

Etherische olie als smaakstof in de keuken
Hoewel het woord 'aroma' erop duidt dat de geur van de oliën geïnhaleerd wordt, kunnen de biologische essentiële oliën worden gebruikt als smaakstof. Zonder dat je het weet neem je dagelijks essentiële oliën in, in de vorm van bijvoorbeeld kruiden en koffie. Essentiële oliën in kruiden en specerijen geven de smaak (en werking) aan het eten. Deze van Physalis mag je inwendig gebruiken. Opgelet dit is NIET bij alle essentiële oliën. Let dus goed op.

RECEPTJE:

Een sprankelende limonade met citroen: dé perfecte verfrissing op een warme zomerdag of wanneer je even toe bent aan een limonademoment!

Voor 4 glazen limonade

Ingrediënten

- 1 liter bruisend water
- Sap van 2 grote citroenen
- 5-6 druppels **Physalis Citroen essentiële olie**
- 4 eetlepels vloeibare honing
- 3 takjes verse rozemarijn

Voeg voor het serveren wat ijsblokjes, citroenschijfjes en verse rozemarijn toe aan de glazen.







GINGER: GEMBER WORDT VEEL GEBRUIK IN AZIATISCHE GERECHTEN. JE KUNT DE ESSENTIËLE OLIE TOEVOEGEN AAN GERECHTEN IN PLAATS VAN VERSE GEMBER. GEMBER HEEFT EEN WARM, AARDS AROMA. IK VIND DEZE OLIE OOK HEERLIJK IN EEN KOP THEE OF DOOR EEN SMOOTHIE. DE SMAAK IS VRIJ STERK, DUS VOOR EEN KOPJE THEE HEB JE WELLICHT SLECHTS EEN DERDE DRUPPELTJE NODIG. JE KUNT DEZE OLIE OOK TOEVOEGEN WANNEER JE KOEKJES BAKT OF DOOR JE HAVERMOUT.



wil je nog meer power op je bord?



POWER



POWERBODY



POWERBOOST



**POWER
PLANNER**



**PORTIE
POWER**



REPOWER



GET STRONGER



**PORTIE
POWER
IN 20 MIN**



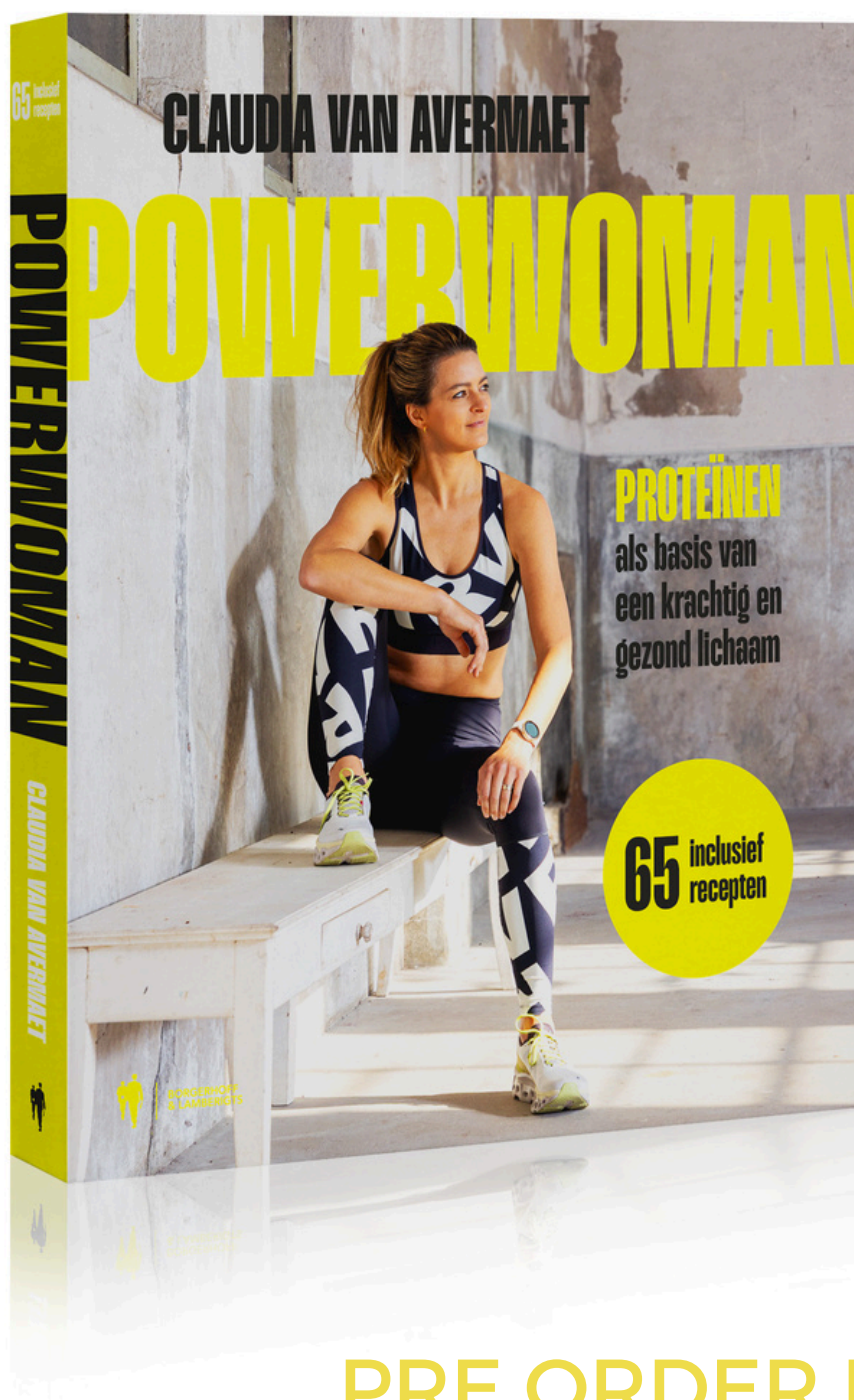
**CLAUDIA'S
CLASSICS**



**SPORT
FOOD**

**Inspiratie en cadeautips?
Check onze webshop & website
www.thepowerloft.com**

VANAF MEI 2025



[PRE ORDER HIER](#)

POWERBOX

healthy start



**BEGIN JE DAG VOL ENERGIE MET DE POWERBOX
HEALTHY START!
DEZE BOX ZIT VOL VOEDZAME INGREDIËNTEN DIE JE
HELPEN JE ENERGIE DE HELE DAG STABIEL TE
HOUDEN.**

Wat zit er in je



POWERBOX 'HEALTHY START'?

**STARTPAKKET VOOR EEN 'HEALTHY START'.
VIER WEKEN VOORRAAD
BOORDEVOL KWALITEITSGRANEN
BEVAT LEKKERE RECEPTEN VOOR MEER ENERGIE.**

[**MEER INFO**](#)



POWER IN ZUID AFRIKA

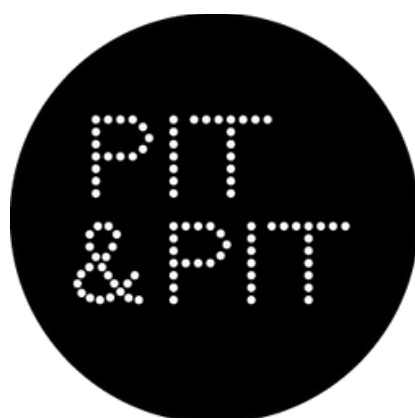
Wild Power RETREAT

[MEER INFO](#)

VAN 19 TOT 26 JANUARI 2026



lattoflex[®]
FEEL THE KNOWHOW



BRAUN

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

physalis[®]