

Annemoon
voedingscoach

EERLIJKE VOEDING
EEN FIJNERE JIJ

Recept
Gezonde Pompoensoep

Warm & voedzaam Perfect voor een koude dag

Een lekkere, romige en voedzame pompoensoep met wortel, tijm en een vleugje kookroom. Makkelijk te maken, boordevol smaak en slechts 80 kcal per portie. Perfect voor een warme, gezonde maaltijd op een koude dag!

Puur Natuurlijk Lekker

Ingrediënten

(4 personen)

2	middelgrote pompoenen (samen ± 1 kg)
3	wortels
2	uien
1	sjalotje
2 el	olijfolie
3	teentjes knoflook
1 ltr	groentebouillon (bij voorkeur zoutarm)
3	laurierblaadjes
1 tl	gedroogde tijm
1 scheutje	light kookroom (voor garnering)
zout en peper	naar smaak
verse peterselie of koriander	(fijngesneden, voor garnering)



Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ui, sjalot en knoflook toe en bak tot ze zacht en glazig zijn.
3. Voeg de wortels en pompoenblokjes toe en bak enkele minuten mee.
4. Voeg de groentebouillon, laurierblaadjes en tijm toe. Breng het geheel aan de kook.
5. Zet het vuur laag en laat de soep ongeveer 20-25 minuten zachtjes koken, tot de groenten gaar zijn.
6. Verwijder de laurierblaadjes en pureer de soep met een staafmixer of in een blender tot een gladde massa.
7. Breng de soep op smaak met zout en peper.
8. Garneer met verse peterselie of koriander en een scheutje light kookroom.

Veel soeplezier!

Voedingswaarden

Per portie (250 gr)

Energie	± 80 kcal
Eiwitten	2 g
Vetten	3 g
Koolhydraten	11 g
Vezels	3 g
Zout	± 0,5 g

Annemoon Tip

"Voeg voor een extra vitamineboost een beetje geraspte gember toe. Varieer ook eens met kruiden zoals komijn, paprikapoeder of een snufje chilivlokken voor wat extra pit. Deze soep is ook heerlijk in te vriezen, zo heb je altijd een gezonde maaltijd klaarstaan!"

Makkelijk te maken

Rijk aan vitaminen

Gezonde keuzes

Voor elk moment

Puur eten, meer genieten