

# Wortelsoep

excl. garnering: Kcal 78, koolhydraten 12, vet 2, eiwit 12, vezels 6



Vorbereiden 15 minuten



Totale tijd 90 minuten

## INGREDIËNTEN

1 ui  
1 kilo wortel  
2 laurierblaadjes  
1 tn knoflook  
2 bouillonblokjes  
1 ltr gekookte water  
5 ml olijfolie  
verse koriander  
zout & peper

## BEREIDEN

1. Snipper de ui en pers de knoflook.
2. Doe de olie in de pan en fruit de ui & knoflook aan.
3. Schil de wortels en snij ze in blokjes van 1-2 cm.
4. Voeg de laurierblaadjes, bouillonblokjes, water, wortels, zout & peper toe.
5. Laat zachtjes koken tot de wortels gaar zijn.
6. Verwijder de laurierblaadjes.
7. Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde soep.
8. Voeg de verse koriander, zout & peper naar smaak toe.

## WAT HEB JE NODIG

soeppan  
staafmixer  
knoflookpers

*Ideaal als lunch met een kleine salade of vier uurtje...*

### Tip van Helen

Garneer met kwark, verse koriander & een paar van jouw favoriete noten.

