



Wortelsoep

Bereiden

Ingrediënten

- 1 kg wortelen, in plakjes gesneden
- 1 stronk witlof
- 2 uien, gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1,2 l water
- biologische bouillon voor 1 ltr
- 1 grote eetlepel kokosolie
- Scheutje kokosmelk
- verse peterselie
- verse lavas (maggie) (optioneel)
- snufje gemalen of klein stukjes verse gember
- snufje citroengras
- geroosterde zaden (sesamzaad, pompoenzaden & pijnboompitten)

01

Verwarm de kokosolie in de pan. Fruit de ui in de pan en voeg na 2 minuten de geperste knoflook, gember en de citroengras toe.

02

Voeg na 2 minuten de gesneden worteltjes toe aan het uienmengsel. Bak deze ongeveer 5 minuten mee.

03

Meng de bouillon met het water en voeg bij de groenten. Voeg na 5 minuten koken de gesneden witlof en de maggi toe. Laat de groenten dan vervolgens +/- 10 minuten zachtjes koken.

04

Haal de pan van het vuur, voeg een scheut(je) kokosmelk en de verse peterselie toe en mix de soep met een staafmixer in een glad geheel. Schenk de soep in een kom en strooi als laatst wat zaden er over heen!



Geniet er van!

Liefs,

Kimberley

Tip : als je wat porties invriest heb je altijd in een mum van tijd een gezonde snelle maaltijd klaar!