

Pittige tomatensoep met soepstengeltjes

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN



4 PERSONEN



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de chili olie in een pan en fruit de rode ui, knoflook en rode peper circa 3 minuten op niet al te hoog vuur. Voeg dan de stukjes tomaat en de bouillon toe en laat het geheel 15-20 minuten koken. Mix het geheel met de staafmixer tot een gladde soep. Verdeel de soep over 4 borden en serveer met de grissini oregano.

Tip:

je kunt de soep nog wat romiger maken met een eetlepel roomkaas natural light.

Ingrediënten:

- 4 zakjes PowerSlim grissini oregano
- 1 liter PowerSlim kruidenbouillon
- 6 tomaten in stukjes
- 10 kleine cherrytomaatjes, gehalveerd
- 2 el chili olie (om in te bakken)
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 rode peper, heel fijn gesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- Versgemalen peper

KCAL

269

EIWITTEN

23,2 g

KOOL-
HYDRATEN

8,6 g

VETTEN

11,8 g

FASE 1A + 1B