

# Romige preisoep met hamreepjes

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook aan. Roerbak de prei mee. Voeg het water en het bouillonblokje toe en breng de soep aan de kook. Laat circa 10 minuten koken en pureer met een staafmixer. Voeg de kookroom en ham toe en breng op smaak met peper en zout.

*Tip:*  
Liever vis? Vervang de hamreepjes door gerookte zalmknippers.

## Ingrediënten:

- 100 g prei in ringen
- 120-150 g gekookte achterham in reepjes
- 1/2 ui, gesnipperd
- 1 el kookroom light
- 1 el olijfolie
- 250 ml water
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 (groente)bouillonblokje
- 1 tl kerriepoeder
- Peper en zout

## Extra:

- Staafmixer

KCAL

396

EIWITTEN

32,5 g

KOOL-  
HYDRATEN

11,8 g

VETTEN

23,3 g

FASE 1A + 1B