2C Vegetarisch

# Pompoensoep met croutons

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Snijd de pompen in grove stukken, snipper de ui en gember en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een diepe pan. Fruit hierin de ui, knoflook en gember circa 2 minuten. Voeg de pompoen toe en voeg bak deze mee. Giet de bouillon erbij en laat 20 minuten koken. Snijd ondertussen het lijnzaadbrood in blokjes en bak deze krokant in een koekenpan. Zet het vuur uit en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en serveer met de croutons en tuinkers.

## Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- [ ] 200 g Hokkaido pompoen
- [ ] 250 ml (PS. food & lifestyle) kruidenbouillon
- [ ] ¼ witte ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 2 cm gember
- [ ] Handje tuinkers
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **302 kcal** |
| Koolhydraten | **11 g** |
| Vet | **16 g** |
| Vezels | **25 g** |
| Eiwit | **17 g** |