



1A+1B

Vegetarisch

Spruitencrèmesoep



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui circa 1-2 minuten. Voeg de spruitjes en de koriander toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens
- 2 de bouillon toe, breng aan de kook en laat de spruitjes in 10-12 minuten gaar worden. Pureer met een staafmixer tot een egale soep. Breng
- 3 eventueel nog extra op smaak met wat peper en zout en maak af met de kookroom.

Ingrediënten

- ☐ 150 ml kruidenbouillon
- ☐ 100 g spruiten
- ☐ ¼ ui, gesnipperd
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 1 el kookroom light
- ☐ Snufje koriander
- ☐ Extra:
- ☐ Staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	112 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	6 g
Eiwit	2 g