



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## AJUINSOEP



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 ml water
- 2 vetarme groentebouillonblokjes
- 2 dikke uien
- 2 teentjes knoflook
- tijm (gedroogd)
- 500 ml magere melk
- 6 verse takjes peterselie
- 1 kleine rode puntpaprika
- 1 el mosterd
- peper

### Bereidingswijze:

- Pel de uien en het knoflookteentje en hak het fijn.
- Doe de stukjes ui en look in een kookpot met een beetje water en laat het geheel gedurende 4 minuten zachtjes sudderen (zonder te laten kleuren).
- Voeg vervolgens het water, de melk, de bouillonblokjes, de tijm en de mosterd toe en laat het geheel nog 15 minuten doorkoken.
- Was de peterselie en snij deze fijn.



Diëtistenpraktijk  
**De Snekens**

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Was eveneens de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snij eveneens in kleine blokjes.
- Voeg de paprikablokjes toe en laat nog even doorkoken.
- Schep de soep uit in borden en werk af met de fijngesnipperde peterselie en de peper.
- Laat het smaken!