



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SPRUITJESOEP



Ingrediënten (voor 3 liter soep):

- 1 kg spruitjes
- 2 preistengels
- 1 dikke ui
- 6 vetarme groentebouillonblokjes
- bieslook



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Doe 3 liter water samen met 6 vetarme groentebouillonblokjes in een kookpot en laat het geheel doorkoken.
Was en kuis de spruitjes en voeg 3/4^{de} van de spruitjes toe aan de soep (hou de rest van de spruitjes apart voor de afwerking).
- Was de prei en snij in ringen.
- Pel de ui en snij deze eveneens grof.
Voeg de prei en de ui toe aan de soep en laat 20 minuten doorkoken.
- Mix de soep tot een egale gladde massa, voeg de rest van de spruitjes toe en laat nog even gaarkoken.
- Voeg op het einde nog wat gesnipperde bieslook toe en dien op.