



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BROCCOLISOEP MET RAKETSLA



Ingrediënten (voor 3 liter soep):

- 1,5 kg broccoli
- 2 dikke uien
- 2 teentjes knoflook
- een zakje raketsla
- enkele eetlepels magere plattekaas of Griekse yoghurt 0% of Skyr
- 3 liter water
- 6 vetarme groentebouillonblokjes
- peper

Bereidingswijze:

- Breng het water met de bouillonblokjes aan de kook.
- Was de broccoli, snij in groffe stukken en voeg toe aan de bouillon.
- Pel de ui, snij in ringen en voeg eveneens toe aan de bouillon.
- Pers de teentjes knoflook en voeg eveneens toe aan de bouillon.
- Mix het geheel tot een gladde massa
- Verdeel in soepkommetjes en werk af met raketsla en een lepel plattekaas.
- Nog een draai van de pepermolen en de soep is klaar.
- Laat het smaken!