



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



WITLOOFGARNAALSOEP



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 liter water
- 2 blokjes vetarme groentebouillon
- 125 g grijze garnalen
- 3 dikke stronken witloof
- 1 dikke ui
- 1 prei
- 1 brikje van 250 ml plantaardige roomvervanger 5% vet
- enkele takjes bieslook



Bereidingswijze:

- Pel de ui en snij deze in groffe stukken.
- Was de prei en snij ook deze in groffe stukken.
- Was het witloof en snij dit fijn.
- Doe in een grote kookpot de stukken ui, prei en 3/4^{de} van het witloof laat dit gedurende 20 minuten gaarkoken samen met de vetarme groentebouillon-blokjes.
- Mix de soep glad met een staafmixer.
- Doe de overige stukjes witloof in de soep en laat nog even doorkoken.
- Schep de soep in 4 soepborden en werk af met een scheutje roomvervanger, enkele garnaltjes en eventueel takjes bieslook.