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**