



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## KOOLRABISOEP



### Ingrediënten (voor 3 liter soep):

- 6 vetarme groentebouillonblokjes
- 100 g kalkoenspekjes
- 2 koolrabi's
- 1 pastinaak
- 2 zoete appels
- 1 el citroensap
- 4 takjes verse tijm
- 1 ui
- enkele gedroogde soyabonen
- 1 el currypoeder
- zwarte peper



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Schil de koolrabi en de pastinaak en snij in groffe stukken.
- Pel de ui en snij eveneens in stukken.
- Doe de stukken koolrabi, pastinaak en ui in een grote kookpot samen met 3 liter water, 6 bouillonblokjes en het currypoeder en laat gedurende 20 minuten doorkoken.
- Mix de soep tot een glad geheel en verdeel over de borden.
- Bak de kakoenspekreepjes kort zonder vetstof in een klein pannetje en haal van het vuur.
- Voeg in de borden de gedroogde soyabonen en de kalkoenspekreepjes toe.
- Was de appels, snij dezen in dunne reepjes en besprenkel met citroensap.
- Voeg de appelreepjes eveneens toe aan de soepborden.
- Kruid nog even bij met peper.
- Rits de tijm van de takjes en voeg deze eveneens bij de soep.
- Dien op en smullen maar!