



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



POMPOEN VENKELSOEP



Ingrediënten (voor 3 liter soep)

- 3 liter water
- 6 vetarme kippebouillonblokjes
- 800 g flespompoen
- 2 venkelknollen
- 1 zoete appel, type Jonagold
- 1 ui



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Snij de pompoen midden door, schil de pompoen, verwijder de pitten en snij het vruchtvlees in stukken.
- Was de venkelknollen en snij in stukjes, maar hou de vekeldraadjes apart voor de afwerking.
- Pel de ajuin en snij eveneens in stukken.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij eveneens in stukken.
- Doe in een kookpot 3 liter water samen met de bouillonblokjes en breng aan de kook.
- Voeg de pompoenblokjes, de ui en de stukjes appel toe, laat 20 min doorkoken en mix tot een glad geheel.
- Voeg de stukjes venkel toe en laat de soep nog 20 minuten doorkoken.
- Werk af met de venkeldraadjes en dien op.