



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SPINAZIE WATERKERSOEP



Ingrediënten (voor 2 liter soep)

- 400 g verse spinazie
- 2 bosjes waterkers
- 2 preiwitten
- plantaardige roomvervanger laag in vet
- 2 liter water
- 4 vetarme kippebouillonblokjes

Bereidingswijze:

- Breng het water met de bouillonblokjes aan de kook.
- Was de spinazie.
- Verwijder de stelen van de waterkers en was de waterkersblaadjes.
- Was de prei en snij in reepjes.
- Voeg de spinazieblaadjes, 1 bosje waterkersblaadjes en de preireepjes toe aan de kokende bouillon en laat 20 minuten doorkoken.
- Mix de soep tot een glad geheel af met de overige waterkersblaadjes en een scheutje plantaardige roomvervanger.
- Laat het smaken!