Groentesoep (www.voedingscentrum.nl)



*  2 personen

*  0-15 minuten
*  voorgerecht
* 

Ingrediënten

* 1 kleine ui
* 1 kleine winterwortel
* 1 dunne prei
* ½ eetlepel vloeibare margarine
* tijm
* 1 laurierblad
* ¼ (groente)bouillontablet met minder zout

Bereiding

1. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de wortel in plakjes en de prei in dunne ringen.
2. Fruit de ui in de margarine glazig.
3. Voeg wat peper, tijm, het laurierblad, 300 ml water en het stukje bouillontablet toe. Kook dit 5 minuten.
4. Voeg de rest van de groente toe en laat de groente in een paar minuten gaar worden. Verwijder het laurierblad.

Extra informatie

Allergie info:
Kijk op het etiket voor het gebruik van bouillon en margarine.

Informatie over dit recept

|  |  |
| --- | --- |
| Duurzaam eten | Winterpeen heeft deze maand (mei) een lage klimaatbelasting. |

**Past in dieet**

*  Caloriearm
*  Bij verhoogd cholesterol
*  Bij diabetes
*  Vrij van gluten
*  Vrij van melk
*  Vrij van ei

Voedingswaarden per persoon

|  | **Recept** |
| --- | --- |
| Energie | 70 kcal |
| Eiwit | 1 gram |
| Koolhydraten | 6 gram |
| Waarvan suikers | 4 gram |
| Vet | 4 gram |
| Waarvan verzadigd vet | 0 gram |
| Vezels | 3 gram |
| Zout | 0,1 gram |