

CHAMPIGNONSOEP MET VERSE TIJM



25 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g (kastanje)champignons in plakjes
 - 200 ml tuinkruidenbouillon
 - 2 el kookroom light
 - 1 el olijfolie
 - ½ rode ui, gesnipperd
 - ½ teentje knoflook, fijngehakt
 - 2 takjes verse tijm, blaadjes gerist
- Extra:**
- Staafmixer

Tip: Lekker met reepjes gerookte kip of geroosterd PowerSlim witbrood om er een volwaardige maaltijd van te maken.



193

Kcal

5,9 g

Eiwitten

7,1 g

Koolhydraten

14,6 g

Vetten

4,2 g

Vezels

FASE
1A + 1B

BEREIDINGSWIJZE

Doe de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten mee. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat de soep 15 minuten zachtjes koken. Schep ongeveer een derde

van de champignons eruit en pureer de rest van de soep met de staafmixer. Roer de rest van de champignons, tijm en de kookroom erdoor en laat goed warm worden. Garneer eventueel nog wat extra verse tijm.