

RAPENSOEP

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500 g rapen

2 stengels soepprei

1 grote wortel

1 l water

2 blokjes vetarme kippenbouillon

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de rapen, de prei en de wortel in blokjes. Doe het water, de groenten en de bouillonblokjes in een kookpot. Kruid met peper en zout en breng aan de kook.

Laat ze sudderen tot de rapen gaar zijn.

Mix de soep fijn en dien op.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

96 kcal – 0.6 g vet – 20 g KH – 2.7 g EIW

SMAKELIJK!