Beautyfarm LaSarel

afslankstudio

Champignon-Knolselderij soep

In deze gekke tijd van COVID-19 is het zeker zo belangrijk om goed voor jezelf en je gezin te zorgen om gezond te blijven. Daarom heb ik deze lekkere rijke soep gemaakt boordevol vitamine C en D. Knolselderij is een goede bron van vitamine C wat belangrijk is voor de weerstand en om je energie op peil te houden. En door de grote hoeveelheid vitamine K is het ook heel goed voor onze botten. Daarnaast stimuleert het de werking van de nieren zodat er meer gifstoffen uit het lichaam worden verwijderd. Een echte Powerfood dus ;-)! In combinatie met de champignons, welke calorie- en vetarm zijn en rijk aan mineralen, vitaminen en vezels zijn, tellen ze daarom ook mee voor de aanbevolen 2 ons groenten per dag. Zo zijn champignons een belangrijke bron van Vit. B2, Vit. B3, foliumzuur en van de mineralen kalium en fosfor.

Ingrediënten (6 portie's)

- 250 gram (kastanje) champignons
- 1 knolselderij
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 el olijfolie
- 6 zongedroogde tomaatjes uit olijfolie
- snuf peper
- 1,5 liter groentebouillon of Powerslim kruiden bouillon
- 1 eetlepel verse of gedroogde peterselie

Bereidingswijze:

1. Snijd de ui en knolselderij in blokjes, versnipper de knoflook
2. Verwarm in een soeppan de eetlepel olie
3. Fruit de ui en knoflook aan en voeg vervolgens de knolselderij toe, bak even kort mee en voeg de peper toe naar smaak.
4. Voeg de bouillon toe en laat 30 minuten pruttelen.
5. Snijd ondertussen de champignons in schijfjes en bak deze.
6. Pureer met de staafmixer de soep met de zongedroogde tomaatjes en de helft van de gebakken champignons.
7. Garneer de soep met de overige champignons en de peterselie

Tip: Serveer de soep met de PowerSlim grissini's

Beautyfarm LaSarel

afslankstudio

Voedingswaarde per portie

Energie, 95 KCAL

Koolhydraten, 10.6 gram

Vetten, 2.8

Eiwitten, 5.4