



KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN
259	15,2 g	43,2 g	1,4 g

Ingrediënten:

*500 g spliterwten
2 wortels in stukjes
1 prei in stukjes
1/2 knolselderij in stukjes
1 ui, gesnipperd
Paar takjes selderij,
fijngehakt
1 laurierblaadje*

VANAF FASE 3A

VEGETARISCHE ERWTENSOEP

Bereidingswijze:

Breng 2 liter water aan de kook en voeg de spliterwten, ui en het laurierblaadje toe. Laat 45 minuten zachtjes koken. Snijd ondertussen de prei, wortels, knolselderij en de selderij en voeg deze toe aan de soep en kook nog 30 minuten. Voeg naar smaak nog een beetje zout toe. Verwijder het laurierblaadje bij serveren.



1 uur
+
30 min.



8 personen

*Tip: lekker met roggebrood
en verse geitenkaas*