



Soep van courgettes met munt



Benodigheden (4 personen)

1 courgette
2 knoflookteentjes
20 gram pijnboompitten
3 eetlepels fijngehakte munt
400 ml amandelmelk
1 koffielepel fijngehakte peterselie
peper en zout

Bereiden soep van courgettes met munt

- Was de courgette en snijd ze in kleine dobbelsteentjes
- Pel en pers de knoflook. Doe de knoflook, de courgetteblokjes, de pijnboompitten, de munt en de amandelmelk in de blender en maal zeer fijn.
- Kruid met peper en zout.

Afwerking en presentatie

Verdeel de bereiding over 4 soepkommetjes. Werk af met fijngehakte peterselie. Dien op.

Tip

Geef blokjes avocado en tomaat bij de soep. Dez soep kan koud of warm gegeten worden.

Calorieën

1 portie = 200 ml
Kcal 126

Per 100 ml
Kcal = 126
Eiwitten 2,3 gram
Vetstoffen 4,6 gram
Koolhydraten 3 gram



Dit recept is afkomstig van: *Gezonde gastvrijheid*
ISBN 978 90 0222 335 8
Standaard uitgeverij