1A+1B Vegetarian

Champignonsoep met verse tijm

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**193 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**5 g**