

Herfstsoep met pompoen en venkel

Nodig:

300 g pompoen
400 g wortelen
2 ajuinen
2 el zonnebloemolie
2 l kippenbouillon (van blokjes)
100 g witte venkel
snuif komijn
1 koffielepel kurkuma
4-seizoenenpeper



Maken:

Stoof de fijngesneden ajuinen aan in de zonnebloemolie. Dan de wortelen, pompoen en venkel erbij, even aanstoven en dan de kippenbouillon toevoegen. De komijn, kurkuma en peper toevoegen en aan de kook brengen. 20 minuten laten koken en dan mixen.

Een heerlijk zachte soep die net dat beetje extra afsmaakt en een oppepper betekent!

Hoe gezond?

Pompoen bevat veel vitamine C en pro-vitamine A, wat je een extra boost geeft. Daarnaast is het ook basenvormend, waardoor zuren uit je lichaam worden verwijderd.

Venkel kalmeert je gladde spieren, waardoor stress en krampen verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Wortelen bevatten ook veel pro-vitamine A, goed voor je ogen en je afweer.

De komijn en de peper geven een lekker warme smaak

De kurkuma helpt je suikermetabolisme in balans te houden.

Smakelijk!