



BEREIDINGSTIJD

±40  
min

EIWITTEN

21,2  
gram

ENERGIE

501  
kcal**VOOR VARIATIE**

Vervang de wortelen door  
pompoen. Laat in dat geval  
5 minuten langer koken.

Het is ook mogelijk om verse  
koriander toe te voegen.

*Middag- of avondmaal***WORTELSOEP MET KOMIJN**

Als u behoefte heeft aan meer gemak, kan u ook kiezen voor diepgevroren gepureerde wortelporties en voorgesneden ui.

*Ingrediënten voor een kom soep*

- 1 flesje Fortimel® Compact Protein 125 ml neutrale smaak
- 125 g wortelen
- 125 ml water
- ½ fijngehakte ui
- 1 snuifje komijn
- 1 koffielepel olijfolie
- 1 bouillonblokje
- peper en zout (naar smaak toevoegen)

*Bereiding*

1. Schil de wortelen en snijd ze in schijfjes. Schil en hak de ui fijn.
2. Verhit de olijfolie in een kookpan. Fruit de ui. Voeg de wortelen toe en fruit ze gedurende enkele minuten. Voeg het water, de komijn en het bouillonblokje toe. Breng het geheel aan de kook en laat ongeveer 20 min doorkoken.
3. Pureer de soep na het koken. Voeg 1 flesje Fortimel® Compact Protein neutrale smaak toe en meng het geheel. Zet de soep nog even op een laag vuur zonder te laten koken.

**FORTIMEL®  
COMPACT  
PROTEIN  
NEUTRAAL**