



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## KNOLSELDER VENKELSOEP



### Ingrediënten (voor 3 liter soep):

- 3 liter water
- 1 ui
- 2 venkels
- 1 knolselder
- 2 teentjes look
- het sap van 1 limoen
- 6 vetarme groentebouillonblokjes



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Doe 3 liter water samen met de bouillonblokjes in een pot en breng dit aan de kook.
- Pel de ui, snij deze fijn en voeg toe aan de soep.
- Was de venkels en snij deze in groffe stukken, maar hou de venkeldraadjes apart voor de afwerking.
- Schil de knolselder, snij deze eveneens in stukken en voeg toe aan de soep.
- Pers de teentjes knoflook uit in de soep en voeg het sap van 1 limoen toe.
- Laat het geheel nog even doorkoken en mix de soep tot een glad geheel.
- Werk af met venkeldraadjes en laat het smaken!