



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



THAÏSE POMPOENSOEP MET PAKSOI EN KOKOS



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 3 liter soep)

- 1 kleine butternut pompoen
- 1 grote paksoi
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 3 liter water
- 6 vetarme groentebouillonblokjes
- een handvol verse koriander
- 1 brikje plantaardige roomvervanger met kokosmaak
- 2 el Thaise gele currypasta

Bereidingswijze:

- Schil de butternut pompoen, verwijder het vruchtvlees en snij in stukken.
- Was de paksoi en snij eveneens in groffe stukken.
- Pel de ui en snij in ringen.
- Pel het teentje knoflook en snij heel fijn of pers het uit.
- Breng het water met de bouillonblokjes aan de kook en voeg de stukken butternut, de uiringen, de knoflook en de gele currypasta toe.
- Laat het geheel gedurende 20 minuten doorkoken en mix de soep.



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Voeg de stukken paksoi toe en laat nog even gaarkoken.
- Werk af met een scheutje plantaardige kokos-roomvervanger en de verse koriander.
- Laat het smaken!