



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ZOETE AARDAPPELMAALTIJDSOEP

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 2 liter soep):

- 4 vetarme rundsbouillonblokjes
- 2 liter water
- 500 g zoete aardappelen
- 1 rode puntpaprika
- 1 preistengel
- 1 dikke ui
- enkele steeltjes selder
- 1 dikke wortel
- 300 g [maïs](#)
- bladpeterselie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Laat het water met de bouillonblokjes koken.
- Schil de zoete aardappelen, snij ze in groffe stukken en voeg toe aan de bouillon.
- Was de puntpaprika, verwijder de zaadjes, snij in groffe stukken en voeg eveneens aan de bouillon toe.
- Was de preistengel, snij in groffe stukken en voeg eveneens aan de bouillon.
- Pel de ui, snij in ringen en voeg eveneens toe aan de bouillon.
- Was de selder, snij in stukken en voeg ook toe aan de bouillon.
- Laat het geheel gedurende 20 minuten doorkoken en mix tot een gladde, dikke soep.
- Werk af met de [maïs](#) en wat platte peterselie.
- Smakelijk!