

Pittige courgettesoep

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



2 PERSONEN



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui, rode peper en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes courgette toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bouillon toe en laat de courgette circa 15 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer en roer de roomkaas door de soep.

Let op: dit is een bijgerecht. Lekker met gerookte zalm, de PowerSlim Chili snack of de PowerSlim-rozemarijnssnack.

Ingrediënten:

- 250 ml PowerSlim kruidenbouillon
- 200 g courgette in stukjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1/2 ui, gesnipperd
- 1/2 rode peper, zeer fijngehakt
- 1 el olijfolie
- 1 el roomkaas kruiden light

Extra:

- Staafmixer



KCAL

104

EIWITTEN

3,7 g

KOOL-
HYDRATEN

8,0 g

VETTEN

6,1 g

FASE 1A + 1B