



TAHNEE LIFESTYLE

DIËTISTEN PRAKTIJK

Wist je dat.....

In verse rode pepers zit die in combinatie met cafeïne en groente thee een positieve invloed heeft op gewichtsverlies?

Pompoen:

Rijk aan vitaminen, mineralen en antioxidanten! Dit zorgt o.a. voor een sterk immuunsysteem en verkleint de kans op welvaartsziekten. Ook zorgt pompoen voor een stabiele bloeddruk (door het hoge gehalte aan kalium) en voor een goede vochtbalans.

Wist je dat pompoen en wortels echte herfstgroente zijn? Dit is dus niet alleen gezond, maar ook goed voor het milieu en voor je portemonnee!

Wortels:

Ook wortelen zijn een bron van vitaminen en mineralen. Verder bevatten ze veel voedingsvezels. Deze zorgen voor een verzadigd gevoel en een goede spijsvertering.

Wortel pompoensoep!



Ingrediënten (4 pers.):

- 2 oranje/rode paprika's
- 400 gr pompoenblokjes
- 300 gr worteltjes
- 2 uien
- 1 à 2 tenen knoflook
- ± 1 liter water
- 1 à 2 rode pepers
- 2 bouillonblokjes
- 2 theelepels kerrie
- 2 theelepels paprikapoeder

**'Let food be your medicine,
and your medicine be food.'**

Bereidingswijze:

1. Snijd de paprika's en rode pepers in stukjes. Snipper daarna de uitjes en snijd de knoflook. Vervolgens doe je een scheutje olie in de pan en bak je dit alles aan.
2. Voeg de wortels, pompoenblokjes, kruiden, bouillonblokjes en water na ± 5 minuten toe. Laat dit ±15-20 min. pruttelen.
3. Vervolgens pak je de staafmixer en pureer je alles tot een glad geheel.

Klaar is de soep!

Tip: voeg eventueel als garnering nog wat pijnboompitten en/of fijngesneden bosui toe.

Andere herfstgroente zijn bijvoorbeeld: Koolraap, koolrabi, rode kool en rode biet.



Afspraak?
dietist@tahneelifestyle.nl
06-38928331