

21 Koolhydraatarme Soep Recepten



Overheerlijke Koolhydraatarme Soep Recepten

Deze bonus ga je geweldig vinden! Soep is gezond en zorgt ook nog eens voor energie. De voedingsstoffen zijn namelijk afkomstig van groente. Ook zit er regelmatig vis of vlees bij en dat zorgt weer voor de nodige eiwitten.

Je kunt deze soep recepten prima vervangen voor een lunch uit het Koolhydraatarm 30 Dagen Menu. Ook kun je de volgende dag nog een portie soep nemen. Dat scheelt weer tijd in de keuken.

Hieronder lees je maar liefst 21 recepten. Kies er eentje uit en geniet!

Groetjes,
Timo



1. Maissoep met sambal

Ingrediënten: 600 g maïs (in blik), 2 preien, 2 tl sambal oelek, 500 ml groentebouillon tabletten, 2 el zonnebloemolie, 15 g verse koriander, 200 ml kokosmelk.

Bereidingswijze: 1. Maak de prei schoon en snijd daarna in ringen. In een soeppan maak je de zonnebloemolie warm en fruit je de prei met de sambal 3 minuten. Voeg ook de mais, hete groentebouillon en kokosmelk toe. Breng aan de kook ongeveer 3 minuten lang.

2. De koriander snijd je grof en een paar takjes bewaar je voor de garnering. De pan neem je nu van het vuur en voeg de gesneden koriander toe. Pureer nu alles met een staafmixer tot een egale soep. Verdeel de soep over de borden en garneer met koriander. Eet smakelijk!

Portie: 1/4 Calorieën: 330 Koolhydraten: 12 g Eiwitten: 9 g Vetten: 24 g



2. Courgettesoep met boursin

Ingrediënten: 500 gram courgettes, 750 ml water, 1 groentebouillonblokje, 50 gram ui, Olijfolie, Zout Peper, 4 el Boursin cuisine light.

Bereidingswijze: 1. Snijd de ui en de courgette in blokjes. Bak de ui in een pan met een beetje olijfolie en voeg hier na een paar minuten de courgette aan toe.

2. Bak deze even kort mee en pureer de courgette vervolgens met een staafmixer. Breng een pan met het water en het bouillonblokje aan de kook en voeg hier de courgette, ui, een snufje peper en een snufje zout aan toe.

3. Voeg tot slot 4 el Boursin cuisine light toe aan de soep voor een romig effect. Eet smakelijk!

Portie: 1/4 Calorieën: 310 Koolhydraten: 6 g Eiwitten: 6 g Vetten: 19 g



3. Broccolisoeep met creme fraiche

Ingrediënten: 300 gram broccoli, 1 preistengel, 1 grote ui, anderhalf teentje knoflook, 1 liter water, 2 bouillonblokjes, 2 eetlepels olijfolie, 1 bakje creme fraiche.

Bereidingswijze: 1. Maak de broccoli schoon met lauw water. Snij de roosjes van de stam en laat de stengeltjes aan de broccoli zitten. Snij daarna de ui en prei in stukjes. Zet een grote pan op het vuur met olijfolie en fruit hier de knoflook en ui in. Doe daarna de broccoli en prei erbij en bak dit kort mee.

2. Voeg nu het water en de bouillonblokjes toe en breng het aan de kook. De soep moet ongeveer 15 minuten doorkoken. Na 15 minuten pak je een staafmixer en pureer je alles tot een massa.

3. Wanneer alles gepureerd is laat je het de broccolisoeep nog 5 minuten koken. Verdeel de soep in kommetjes en voeg er een lepel creme fraiche aan toe. Eet smakelijk!

Portie: 1/2 Calorieën: 77 Koolhydraten: 8 g Eiwitten: 4g Vetten: 4 g



4. Kikkererwtensoep met koriander

Ingrediënten: 1 l groentebouillon, bos verse koriander, 400 g kikkererwten (blik), 250 gram winterpeen, 3 knoflooktenen, 1 el komijnzaad, chilipoeder, 3 cm gember, 1 grote ui snufje, zout.

Bereidingswijze: 1. De ui snipper je fijn en fruit je in olijfolie in een soeppan. Hak de knoflook en gember fijn en doe dit erbij. De wortel snijd je in plakjes en voeg je er samen met de korianderzaad en komijn toe aan de soeppan.

2. Fruit dit alles ongeveer 10 minuten en voeg dan de bouillon toe. De kikkererwten kunnen er nu ook bij samen met een paar snufjes chilipoeder en verse koriander (houd wat koriander achter).

3. Breng aan de kook en laat daarna zachtjes 20 minuten sudderen met de deksel op de pan. Pureer met een staafmixer of blender en voeg zout toe. Garneer met koriander en eet smakelijk!

Portie: 1/2 Calorieën: 310 Koolhydraten: 9 g Eiwitten: 14 g Vetten: 28 g



5. Bloemkoolsoep met selderij

Ingrediënten: 100 gram bloemkool, 200 ml groentebouillon, 1 steel selderij, 1 tl boter, 20 ml kookroom, halve ui, 1 teentje knoflook, zwarte peper.

Bereidingswijze: 1. Maak de bouillon warm en snijd de ui fijn. Ook de knoflook en selderij hak je fijn. In een soeppan fruit je de knoflook met de ui. Voeg ook de selderij toe en bak kort mee.

2. Doe de ingrediënten uit stap 1 bij de bouillon en de bloemkool. Breng dit aan de kook en laat borrelen op laag vuur. Zodra de bloemkool zacht is haal je de bloemkool uit de pan (giet de bouillon niet af).

3. Doe deze in een blender en blend tot een egale massa. Doe de groente weer bij de bouillon met de kookroom en roer goed door elkaar. Voeg naar smaak verse zwarte peper toe. Eet smakelijk!

Portie: 1/1 Calorieën: 100 Koolhydraten: 5 g Eiwitten: 6 g Vetten: 7 g



6. Kippensoep met kokos

Ingrediënten: 1 ui, 1 rode chilipeper, 2 knoflooktenen, 1 groene chilipeper, 1 citroengrassstengel, 2 tl rode currypasta, 1 stuk verse laos (ca. 1 cm), 3 kaffir-limoenblaadjes, 1 el arachideolie, 300 ml kokosmelk, 500 ml kippenbouillon, 250 ml slagroom, een tl vissaus, 1 tl citroensap, 600 gram kipfilet, 125 gram champignons, 2 tomaten, 3 lente -uien, handje verse koriander,

Bereidingswijze: Schil en snipper de ui. De knoflook pel je en hak je fijn. De chili pepers snijd je in de lengte doormidden. De citroengras hak je fijn en de laos schil je en hak je eveneens fijn. De arachideolie verhit je in een wok en hierin fruit je alle specerijen en de currypasta. De afgespoelde limoenblaadjes voeg je toe met de kippenbouillon. Laat alles 15 minuten zachtjes koken.

2. Voeg nu de kokosmelk en slagroom toe. Roer dit erdoor en laat alles nog eens 5 minuten zachtjes koken. Voeg ook de vissaus en limoensap toe naar smaak. De kipfilets spoel je af en snijd je in repen. De champignons wrijf je schoon en snijd je in plakjes. Giet kokend heet water over de tomaten en ontvel ze. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. 5. De lente-uien maak je schoon en snijd je in ringetjes. Voeg alles toe aan de wok en laat 5 minuten garen. De koriander spoel je af en pluk de blaadjes van de takjes. Bestrooi het gerecht met korianderblaadjes en serveer. Eet smakelijk!

Portie: 1/4 Calorieën: 395 Koolhydraten: 10 g Eiwitten: 40 g Vetten: 22 g



7. Broccolisoeep met prei

Ingrediënten: 1 broccoli, 1 teentje knoflook, 2 stengels prei, zwarte peper, 750 ml water, 1 bouillonblokje (groente), 1 el olijfolie, 200 g crème fraîche, snufje paprikapoeder.

Bereidingswijze: 1. De broccoli snijd je in roosjes en de prei in ringen. Pak de soeppan erbij en voeg 1 el olijfolie toe. Doe nu de prei en 1 teentje geperste knoflook in de pan. Bak ongeveer 3 minuten.

2. Voeg de broccoli, water, peper, paprikapoeder en bouillon toe. Laat dit 13 minuten koken met de deksel op de pan. De pan haal je nu van het vuur en met een staafmixer pureer je de inhoud tot een gladde soep.

3. Doe de pan nog even terug op het vuur en voeg de helft van de crème fraîche toe. Even goed roeren. Serveer de soep met een el crème fraîche. Geniet ervan!

Portie: 1/4 Calorieën: 210 Koolhydraten: 4 g Eiwitten: 5 g Vetten: 19 g



8. Tomatensoep met basilicum

Ingrediënten: 750 gram rijpe tomaten, snufje chilipoeder, 2 teentjes knoflook, 2 tl paprikapoeder, 16 blaadjes verse basilicum, 750 ml groentebouillon van tablet, 2 sjalotten, 2 el olijfolie.

Bereidingswijze: 1. Pak de sjalotten erbij en snijd deze in kleine stukjes. De knoflook snijd je fijn. Neem de soep pan erbij en voeg 2 el olijfolie toe. Bak de knoflook en sjalot op laag vuur.

2. Ondertussen snijd je de tomaten in kwarten en bak je deze 5 min mee. Voeg de chilipoeder en paprikapoeder toe. De helft van de blaadjes basilicum doe bij de tomaten in de pan.

3. Voeg nu ook de bouillon toe en laat 10 minuten zachtjes koken. Pureer de soep en roer goed door. Tot slot voeg je de overige helft van de basilicumblaadjes toe en verdeel je de soep in kommen. Eet smakelijk!

Portie: 1/4 Calorieën: 125 Koolhydraten: 8 g Eiwitten: 2 g Vetten: 9 g



9. Venkelsoep met zalm

Ingrediënten: 2 venkelknollen, 1 ui, 125 ml volle melk, 100 gram gerookte zalm, 25 gram ongezouten roomboter, 1 groentebouillontablet, 1 el tarwebloem, 4 takjes verse dille, 500 ml kraanwater.

Bereidingswijze: 1. Snijd een klein stuk van de onderkant en de stelen van de venkelbollen af. Snijd de knollen door de helft en in dunne plakken. Pak de soeppan en verhit hierin de boter en voeg de ui versnipperd toe en fruit deze in 3 minuten.

2. Voeg de venkel toe en bak deze 5 minuten mee. Voeg ook de bloem toe en bak deze 3 minuten mee. De melk en het water kunnen eraan toegevoegd worden en ook de groentebouillontablet. Breng dit aan de kook. Laat het 10 minuten koken op zacht vuur tot de venkel zacht is. Neem de zalm en snijd deze in reepjes. Snijd ook de dille fijn.

3. Neem de pan van het vuur en pureer tot een gladde soep met behulp van de staafmixer. Voeg naar wens peper en zout toe. Verdeel het over 4 kommen en tot slot garneer je de venkelsoep met de zalm en de dille.

Portie: 1/2 Calorieën: 160 Koolhydraten: 8 g Eiwitten: 10 g Vetten: 9 g



10. Kippensoep met peterselie

Ingrediënten: 500 ml kraanwater, snufje cayennepeper, 340 ml kippenbouillon, met kippenvlees, 1 ei, verse peterselie, 5 el citroensap, bosui.

Bereidingswijze: 1. Pak de kippenbouillon erbij en schenk deze door een zeef de pan in. Voeg 500 ml kraanwater toe en breng het aan de kook. Begin het ei los te kloppen in een kommetje en voeg hier citroensap aan toe. Daarna kun je het kippenvlees toevoegen aan de bouillon en ongeveer 1 minuut mee opwarmen.

2. Daarna voeg je het eimengsel ook toe aan de soeppan en roer je deze door. Laat de soeppan 1 minuut koken. Ondertussen snijd je de bosui fijn. Verdeel de soep over borden en garneer met bosui en peterselie. Eet smakelijk!

Portie: 1/4 Calorieën: 165 Koolhydraten: 11 g Eiwitten: 9 g Vetten: 5 g



11. Champignonsoep

Ingrediënten: 250 g champignons, 1 teen knoflook, 150 ml slagroom, 1 ui, peper en zout, 1 el olijfolie, 1 blokje bouillon (paddenstoelen).

Bereidingswijze: 1. Maak de champignons schoon met een borsteltje en snijd ze in plakjes. Snijd de ui extra fijn en pak de koekenpan erbij. Doe de olijfolie in de koekenpan en fruit de ui en knoflook.

2. Doe de champignons erbij en bak kort mee. Voeg de slagroom toe, laat staan op laag vuur en breng op smaak met peper en zout.

3. Kook het water en voeg het bouillonblokje toe. De bouillon doe je bij de champignons en meng je goed door elkaar. Als je van pittig houdt doe je er een snufje chilipoeder bij. Eet smakelijk!

Portie: 1/2 Calorieën: 300 Koolhydraten: 8 g Eiwitten: 8 g Vetten: 18 g



12. Bloemkoolsoep met broccoli

Ingrediënten: 4 el olijfolie, 1 gesnipperde ui, 2 teentjes geperste knoflook, 300 g bloemkoolroosjes, 300 g broccoliroosjes 1 el bloem, 6 dl melk, 3 dl groentebouillon, 75 g geraspte belegen kaas, mespuntje zout, paprikapoeder, chilipoeder.

Bereidingswijze: 1. Maak de olijfolie warm in een grote kookpan. Voeg de ui, knoflook, bloemkool, broccoli toe en bak het geheel 4 min al roerend op een laag vuur. Voeg de bloem toe en blijf nog maximaal 1-2 min roeren. Roer langzaam de melk erdoor en breng het geheel al roeren aan de kook. Zet het vuur laag en laat het mengsel 20 min zachtjes doorkoken.

2. Haal ongeveer 1/4 van de groenten met een schuimspaan uit de pan en zet die even weg. Pureer de rest van de soep met een staafmixer, rustig fijn. Schep de bewaarde groenten in de soep. Roer de kaas, paprikapoeder, chilipoeder en room erdoor en verwarm de soep nog even 3 min op een laag vuur. De soep mag zeker niet koken. Schenk nu de soep in de soepkommen en strooi er wat extra kaas over. Tot slot een snuffje paprikapoeder en direct smullen!

Portie: 1/1 Calorieën: 378 Koolhydraten: 12 g Eiwitten: 18 g Vetten: 27 g



13. Uiensoep met kruiden

Ingrediënten: 1 liter bouillon naar keuze, 3 tenen knoflook, geperst 4 middelgrote uien (ongeveer 500g), Een snufje zout 100 g roomboter, 1 el lijnzaadmeel, 2 Laurierbladeren, 1 tl gedroogde tijm, 150 g kaas naar keuze.

Bereidingswijze: 1. Zet een flinke pan op de kookplaat, en laat de boter smelten. Snijd intussen de uien in volle of halve ringen van 1 à 2 mm dikte. Voeg de uien samen met de laurierblaadjes, tijm en knoflook aan de gesmolten boter toe en laat deze gedurende 15 minuten karamelliseren.

2. Roer goed om aanbakken te voorkomen. Verwijder de laurierblaadjes. Voeg de bouillon en het zout toe en laat de soep gedurende tien minuten koken. Voeg de eetlepel lijnzaadmeel toe en roer goed, deze zal de soep verdikken.

3. Afhankelijk van je voorkeur kan je meer of minder toevoegen. Serveer de soep in vier flinke soepkommen en rasp er de kaas over om er een lekker gesmolten topping op te krijgen.

Portie: 1/1 Calorieën: 393 Koolhydraten: 8 g Eiwitten: 13 g Vetten: 33 g



14. Spinaziesoep met omeletreepjes

Ingrediënten: 500 gram verse spinazie, 2 knoflooktenen, 2 sjalotten, 50 gram boter, 2 el bloem, 800 ml groentebouillon, 200 gram crème fraîche, zout en peper, 2 eieren, nootmuskaat, 100 gram ham (in blokjes).

Bereidingswijze: 1. De spinazie spoel je grondig af en de blaadjes laat je uitlekken. Blancheer ze in 1-2 min kokend water. Giet ze af door een zeef en spoel ze onder koud stromend water. Laat alles goed uitlekken. Schil de sjalotten en snipper deze. De knoflook pel je en hak je fijn.

2. Neem de koekenpan erbij en verhit de boter. Fruit hierin de knoflook en de sjalotten. Bestuif met de boem en fruit roerend nogmaals 1 tot 2 min mee.

Nu voeg je de bouillon en crème fraîche toe en breng je alles aan de kook. De spinazie hak je fijn en doe je bij de soep. Voeg zout en peper toe met versgeraspte nootmuskaat. Verhit olie in een koekenpan. Klop de eieren en doe het papje ei in de pan. Bak de omelet 5 min aan beide kanten. Neem de omelet uit de pan en snijd deze in repen. Verdeel de spinazie soep over 4 borden met reepjes omelet. Bestrooi naar wens met een aantal hamblokjes.

Portie: 1/4 Calorieën: 450 Koolhydraten: 9 g Eiwitten: 13 g Vetten: 37 g



15. Tomatensoep met mascarpone

Ingrediënten: 100 gram rode pesto (vers), 250 gram mascarpone, 2 tenen knoflook, 1 ui, 1,5 kilo roma tomaten, 70 gram tomatenpuree, 1 liter water, 3 bouillontabletten (kip), 3 eetlepels olijfolie, 15 gram basilicum (vers).

Bereidingswijze: 1. Snijd de ui en de knoflook fijn en bak deze vervolgens in de olijfolie in een grote ruime soeppan voor ongeveer 2 minuten. De roma tomaten snijd je in kleine stukjes en doe ze samen met de tomatenpuree in de soeppan. Laat dit vervolgens even lekker door pruttelen.

2. 5 minuten is meestal voldoende. Voeg het water toe aan het tomaten mengsel en doe daar tevens de in stukjes gebroken bouillontabletten bij. Breng dit aan de kook en laat dit ongeveer 10 minuten op een zacht vuurtje koken. Doe de mascarpone bij de tomaten en roer dit zachtjes door. Met een staafmixer kun je het mengsel vervolgens mooi glad pureren. Pak een zeef en schenk de soep door de zeef in een andere pan. Zo weet je zeker dat er geen velletjes van de tomaat achterblijven.

3. Voeg de helft van de rode pesto toe aan de soep en kook dit zachtjes al roerende voor ongeveer 2-3 minuten mee. Snij de verse basilicum in kleine reepjes en verstrooi dit over de soep nadat je de soep in een soepkom hebt geschonken Voeg als laatste ook nog een klein beetje rode pesto toe. Bon Appetit!

Portie: 1/1 Calorieën: 280 Koolhydraten: 10 g Eiwitten: 4 g Vetten: 23 g



16. Heerlijke pompoensoep met wortel

Ingrediënten: 300 gram pompoen, 2 grote wortels, 1 liter water, 100 / 125 gram gerookte spekjes, 1 ui, 1,5 teentje knoflook, 1 bouillonblokje, chilipoeder, 1 eetlepel olijfolie.

Bereidingswijze: 1. Doe een liter water in de waterkoker en zet deze aan. Wanneer de waterkoker bijna klaar is neem je een pan en verwarm je deze met olie. Snijd de ui in stukjes en doe deze in pan. Gebruik een knoflookpers en voeg de knoflook toe.

2. Voeg nu het gekookte water toe samen met een bouillonblokje. Schil de wortels en snij deze in stukjes. Voeg de wortels toe aan de pan. Ook de pompoen schil je en verwijder tevens de zaadjes. Snijd kleine stukjes van de pompoen. Voeg de pompoen toe aan de pan en laat het geheel goed doorkoken.

3. Terwijl de pan met pompoen kookt gebruik je een andere pan voor de spekjes. Bak de spekjes tot ze beetgaar zijn. De groente in de pan is ondertussen zacht geworden. Zet het vuur uit. Neem nu een staafmixer en mix het geheel tot een gehele (soep)massa. Voeg nu de pepers toe aan de soep en genieten maar!

Portie: 1/3 Calorieën: 170 Koolhydraten: 9 g Eiwitten: 7 g Vetten: 11 g



17. Currysoep met kippendij

Ingrediënten: 200 g radijsjes, 400 g gesneden snijbonen, 400 g kippendij, 2 el arachideolie, 2 el Thai green curry (blikje 70 g), anderhalve liter kippenbouillon (tablet), peterselie.

Bereidingswijze: 1. Neem een soeppan en verhit hier de olie in. Bak de kip en curry in 4 minuten. Voeg nu de snijbonen toe en bak deze 2 min mee.

2. Doe de bouillon erbij en kook 7 min mee op middelhoog vuur. Ondertussen snijd je de radijs in plakjes.

3. Schenk de soep in kommen en serveer met de gesneden radijs en peterselie. Eet smakelijk!

Portie: 1/4 Calorieën: 360 Koolhydraten: 8 g Eiwitten: 25 g Vetten: 13 g



18. Paksoi soep met taugé

Ingrediënten: 300 g paksoi, 350 g kippendij, anderhalf l water, 2 el ketjap, 2 kippenbouillontabletten, 125 g taugé, 400 g gebroken sperziebonen (koelvers), 2 el pindakaas, 1 tl sambal oelek, gebakken uitjes.

Bereidingswijze: 1. Pak de soepketel erbij en doe hier anderhalve liter water, 2 bouillontabletten, sambal, pindakaas en ketjap erin. Breng roerend aan de kook. Ondertussen snijd je de kippendij in stukjes. Voeg de kippendij toe aan de soep en kook 12 min mee.

2. Na 5 minuten voeg je de sperziebonen toe en je kunt de soep op smaak brengen met een snufje zout en peper. Tot slot snijd je de paksoi in dunne repen en verdeel je deze met de taugé over de kommen soep. Schenk daarna de soep in de kommetjes en voeg er gebakken uitjes aan toe. Eet smakelijk!

Portie: 1/4 Calorieën: 520 Koolhydraten: 11 g Eiwitten: 32 g Vetten: 19 g



19. Kippensoep met prei

Ingrediënten: 2 rijpe tomaten (in blokjes), 1 prei, 1 wortel, knoflookpoeder, 1 liter groentebouillon, 2 kippendijfilets (blokjes), 1 el olie, 1 koolhydraatarme boterham.

Bereidingswijze: 1. De tomaten, prei en wortel snijd je in blokjes/stukjes. In een pan verhit je de olie en bak je de wortel en prei 3 minuten. Voeg nu de kippendij toe en bak deze 3 minuten mee (kip moet gaar zijn). Doe de groentebouillon erbij en breng aan de kook met de deksel op de pan.

2. Zet het vuur lager en laat 2 minuten sudderen. Doe nu de tomaten erbij en laat nogmaals 2 minuten sudderen. Tot slot voeg je een snufje peper en knoflookpoeder eraan toe. Klaar is je eenvoudige kippensoep. Serveer met een kha boterham en smullen maar!

Portie: 1/2 Calorieën: 120 Koolhydraten: 8 g Eiwitten: 18 g Vetten: 7 g



20. Komkommersoep met tuinkers

Ingrediënten: 2 komkommers, 2 el olijfolie, 1 ui, 4 el tuinkers, 250 ml volle yoghurt (op kamertemperatuur), 500 ml groentebouillon van tablet.

Bereidingswijze: 1. Schil de komkommer en snijd deze in blokjes. Snipper daarna de ui. Pak de soeppan erbij en fruit hierin de 2-3 minuten de ui. Voeg daarna driekwart van de komkommerblokjes toe en bak ze 2-3 minuten mee met de deksel op de pan.

2. Doe de bouillon erbij en breng het geheel 3-4 minuten aan de kook. Pureer de soep met een staafmixer en laat daarna 2 minuten afkoelen. Snijd ondertussen de tuinkers. Verdeel daarna de soep over diepe borden.

3. In elk bord schep je een flinke lepel yoghurt. Pak er een lepel bij en trek vanuit het midden een cirkel naar buiten. Verdeel de tuinkers en komkommer mengsel over de borden. Geniet ervan!

Portie: 1/4 Calorieën: 125 Koolhydraten: 6 g Eiwitten: 5 g Vetten: 10 g



21. Tomatensoep met worteltjes

Ingrediënten: 500 ml gezeefde tomaten in pak, 1 ui, 2 stengels bleekselderij, 16 blaadjes verse basilicum, 20 gram plantaardige margarine, 2 geschrapte worteltjes, 2 el olijfolie, 500 ml groentebouillon.

Bereidingswijze: 1. Snijd de bleekselderij in boogjes, snipper de ui en snijd de wortel in plakjes. Neem de soep pan erbij, verhit de olie en fruit alles 5 minuten. Voeg daarna de gezeefde tomaten en bouillon toe. Breng het geheel aan de kook.

2. Laat de soep 5 minuten zachtjes koken. Voeg er naar eigen smaak chilipoeder aan toe. Tot slot snijd je de basilicum in reepjes en verdeel je de soep over kommen. Bestrooi de kommen soep met basilicum en genieten maar.

Portie: 1/4 Calorieën: 265 Koolhydraten: 6 g Eiwitten: 8 g Vetten: 12 g

Ook zo genoten?

Zoals je kunt zien zijn de recepten makkelijk te bereiden.

Er zitten recepten tussen waar je maar een paar ingrediënten voor nodig hebt en recepten waar je zelfs op een verjaardag de show mee steelt.

Ik hoop dat je net zo genoten hebt als ik. We vinden het leuk als je ons een mailtjes stuurt waarin je ons laat weten, welke recepten je het allerlekkerst vond.

We wensen je ook alvast veel plezier met de andere bonus producten!

Groetjes,

Timo | BGreat.nl

Email: support@bgreat.nl

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant
Stg. **x**perience

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756