





## Bron


Martine Lycke

Laatst bijgewerkt 16/06/2015

## Ingrediënten en recept

<p>Champignonsoep</p> 	<p>1 klein doosje champignons  1 handvol diepvriesprei  1 grote ui  1 look  ½ kl sambal  ½ kl gemberpoeder  Scheut sojasaus  Mixer  1,5 l water / 3 kippenbouillonblokjes  Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1</p>
<p>Courgette - paprika</p>	<p>1 courgette  1 rode paprika  1 ui  1 teentje look  1 blik Elvia tomaten  Mixer  1 l water / 2 kippenbouillonblokjes  Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1</p>
<p>Bloemkoolsoep</p> 	<p>½ zak diepvriesbloemkool  2 kleine uien  ½ kl korianderpasta  ½ kl Currypoeder  Mixer  1 l water / 2 kippenbouillonblokjes  Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1   Afwerken met pompoenpitten</p>

<p>Groentesoep</p> 	<p>1 volledige zak soepgroenten Lidl          ½ kl gedroogde tijm          Mixen          1 l water / 2 kippenbouillonblokjes          Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1</p> <p>Afwerken met wat room, melk</p>
<p>Paprikasoep</p> 	<p>3 rode paprika's          1 ui          1 teentje look          1 grote prei          1 blik tomaten          1 blikje tomatenconcentré          Paprikapoeder          Sojasaus          Korianderpasta          2 blokjes smeerkaas light</p> <p>Mixen          1,0 l water / 3 kippenbouillonblokjes          Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1</p>
<p>Pompoensoep</p>	<p>200g Pompoen          100g Prei          1 Ui          1 Look          1 rode paprika</p> <p>Mixen          1,5 l water / 3 kippenbouillonblokjes          Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1</p>

<p>Pompoensoep 2</p> 	<p>+/- 500 g diepvries pompoen  1 blikje tomaat  2 uien  Mixer  1,0 l water / 2 kippenbouillonblokjes  Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1  Afgewerkt met pijpajuin</p>
<p>Rode Paprikasoep</p>	<p>2 rode paprika's  1 ui  1 look  Mixer  1,5 l water / 3 kippenbouillonblokjes  Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1</p>
<p>Tomatensoep</p>	<p>6 tomaten  1 ui  2 teentjes look  1 klein blikje tomatenconcentré  Tijm  Basilicum  Mixer  1,5 l water / 3 kippenbouillonblokjes  Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1</p>
<p>Uiensoep</p>	<p>3 uien  3 bouillonblokjes  Mixer  1,5 l water / 3 kippenbouillonblokjes  Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1</p>

<p>Venkelsoep</p> 	<p>Venkel Ui Look Mixen 1,5 l water / 3 kippenbouillonblokjes Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1</p>
<p>Witloofsoep</p>	<p>2 grote witloofstronken 1 ui diepvriesprei tijn Mixen 1,5 l water / 3 kippenbouillonblokjes Thermomix : 100°C / 30 minuten / stand 1</p>

## Weigh Watchers



**Kim Peeters** ww receptje van een vochtafdrijvend soepje: 3 komkommers - 1 venkel - veel look, water en bouillonblokjes erbij, 20 minuutjes koken en mixen. Ook koud heel lekker en fris soepje 😊



**Ivette Pieters** ik heb vorige week willekeurig, 1 rode, 1 gele paprika, wat ajuinen, prei en paar wortelen, gesneden, beetje aangestoofd, 2 caloriearme kippebouillon, geeft smaak, p&z, gemixt en ik had heel lekkere soep!!!!



**Kim Peeters** mmmm kervelsoep ... en weet je wat daar oh zo lekker in is? Peperkoek 😊 Ik neem rogge/honing peperkoek van Cereal, is 1p per sneetje, dat dan roosteren in de broodrooster of even in de oven en laten afkoelen zodat het lekker krokant wordt. Dan in blokjes snijden en in de soep, meteen opeten (te lekker om te laten staan of wak te laten worden). Is een extraatje van 1p maar echt geweldig lekker! Geroosterde peperkoek is trouwens ook heerlijk in platte kaas met wat fruit (bosbessen bijvoorbeeld) bij als ontbijt 😊 is voor mij echt de ontdekking van de laatste tijd, stond in een WW kookboek.



**Inge van Gorp** 2 brocolli, 2 kippenbouillin, 2 groentebouillon en 2,5 liter water. Doorkoken en mixen en tis klaar



**Lieve Maes** 1 aardappel, 1 ui, 1 courgette en 1 komkommer en 3 bouillonblokjes ! overheerlijke soep