



Fit for Life



by Coloplast

Pompoensoep

Ingrediënten (4 personen):

- 1el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 pompoen (ca. 1 kg)
- 2 tl komijn
- 750 – 1000 ml water
- 1 bouillonblokje
- 1 blikje light kokosmelk
- zout en peper

Bereiding:

- Fruit de ui en knoflook in de olijfolie tot ze glazig zijn, ca. 3 minuten.
- Voeg de pompoen en komijn toe en fruit nog een minuut mee.
- Voeg 750 ml water toe met het bouillonblokje en breng aan de kook.
- Laat de soep 20 minuten op laag vuur pruttelen tot de pompoen goed zacht is.
- Mix met een staafmixer het geheel tot een gladde soep.
- Roer het blikje kokosmelk door de soep heen. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is.
- Voeg naar smaak zout en peper toe.

Coloplast en u. **Sterker samen.**

