



# POMPOENSOEP MET ZOETE AARDAPPEL EN KOKOSMELK

VOORBEREIDING EN BEREIDING: 30 MIN.

## INGREDIËNTEN

- 250 g pompoen
- 220 ml kokosmelk of zure room
- 1 maatschepje NUTRILITE Puur Plantaardige Proteïne
- 100 g wortel
- 70 g zoete aardappel
- 50 g ui
- 1 geperst teentje knoflook
- 15 g pompoenpitten
- 15 ml olijfolie
- 15 g verse koriander of peterselie
- 1 snuifje kerriepoeder
- 1 snuifje geelwortelpoeder
- Optioneel: dunne reepjes verse gember voor extra pit

## BEREIDINGSWIJZE

1. Schil en snijd alle groenten fijn, doe ze in een iCook pan met kokend, gezouten water en kook ze gaar met behulp van de VITALOK methode. Giet de groenten af en doe ze terug in de pan. Giet de kokosmelk erbij en voeg NUTRILITE Puur Plantaardige Proteïne toe.
2. Breng alles weer aan de kook, voeg kerrie, geelwortel en kruiden toe.
3. Mix alles met de iCook Blender en voeg indien gewenst extra vloeistof toe voor een dunnere soep.
4. Bestrooi met pompoenpitten, korianderblaadjes en eventueel gemberreepjes voor het opdienen.