

Romige Wortel-Gembersoep

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 400 g wortels, in plakjes
- 1 el verse gember, geraspt
- 500 ml groentebouillon (zonder ui of knoflook, bijv. FODMAP-vriendelijk poeder)
- 100 ml kokosmelk (uit blik, volvet of light naar wens)
- 1 el olijfolie
- Snufje komijn of kurkuma (optioneel, mild voor de buik)
- Peper naar smaak
- Verse koriander of peterselie voor de topping (optioneel)



Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit kort de gember en eventueel komijn/kurkuma.
2. Voeg de wortel toe en bak even mee.
3. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat 15–20 minuten zacht koken tot de wortel zacht is.
4. Pureer de soep glad met een staafmixer of blender.
5. Roer de kokosmelk erdoor en verwarm nog even door zonder te koken. Breng op smaak met peper.
6. Serveer met verse kruiden en de crackers met hummus.