

Romige bloemkoolsoep, koolhyraatarm

Romige bloemkoolsoep, ik was sceptisch. Alhoewel ik bloemkool lekker vind, ben ik niet echt weg van de geur als je de bloemkool kookt. Daarom eet ik het dan ook meestal rauw of gewokt. Maar we hadden bloemkool over, 't is wat herfstachtig weer, dus toch maar een keer proberen.

En ik moet zeggen, ik ben om. De geur tijdens het koken staat me nog steeds wat tegen, maar de soep is heerlijk romig en door de toevoeging van een scheutje citroensap ook lekker fris.

De combi met de geraspte kaas maakt het helemaal af!

Voor: 2 grote borden

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten

- 400 gram bloemkool
- 1 ui
- 1 bouillonblokje
- 300 ml water
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels kookroom
- 2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding romige bloemkoolsoep

1. Snij de bloemkool in kleine roosjes en de uien in kleine stukjes.
2. Kook dit in 300 ml water met 1 bouillonblokje gaar
3. Pureer vervolgens met een staafmixer tot een gladde romige soep.
4. Vind je de soep te dik, voeg wat water toe.
5. Roer tenslotte de kookroom en citroensap door de soep (niet meer koken).
6. Verdeel de soep over de borden en maak het af met een eetlepel geraspte kaas.

Wil je het koolhydraatbeperkt houden, eet de soep dan zo. Anders is een stukje bruin volkorenbrood ook lekker erbij. En hou je van romige soepen, dan vind je vast [deze](#) broccolisoepp ook erg lekker.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
122	4,5	2,5	7	10	5,5	1