



Noedelsoep to go met garnalen



Deze volkoren noedelsoep is lekker voedzaam en maak je gemakkelijk zelf, met verse groente en garnalen. Je doet de ingrediënten alvast in een grote snackpot zodat je er alleen nog maar kokend water aan toe hoeft te voegen en klaar is je soep!



2p



5m



2-3d

INGREDIËNTEN

1/3 rode peper

1 bosui

70 g volkoren noedels

30 g taugé

40 g wortel julienne

16 roze garnalen

1 groentebouillonblokje
(minder zout)

4 tl sojasaus



- 1 • Snijd de rode peper en bosui in ringetjes en doe ze in een grote snackpot. Voeg de volkoren noedels, taugé, wortel, garnaaltjes en $\frac{1}{2}$ bouillonblokje per persoon eraan toe.
- 2 • Zet in de koelkast.
- 3 • Wanneer je de soep wilt gaan eten schenk je er 200-250 ml kokend water bij en voeg je 2 theelepels sojasaus p.p. toe. De sojasaus kun je meenemen in een klein miniboxje.
- 4 • Doe de deksel op de snackpot en laat 3-4 minuten staan, zodat de noedels goed gaar worden.

De soep is vegetarisch te maken door de garnalen weg te laten.



Tip

Je kunt ook sojabootjes, verse rode kool of paksoi toevoegen.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
165	1,1 g	0 g	30,2 g	3,7 g	6,6 g

MEPAL

Voor altijd