

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307  
1967 KG Heemskerk  
06 – 51 01 99 44

[www.marianteunissen.nl](http://www.marianteunissen.nl)  
[info@marianteunissen.nl](mailto:info@marianteunissen.nl)

KvK 34392296  
BTW NL.1307.12.656.B01

---

## Wortelsoep

### Ingrediënten:

2 el olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
5 wortels, schoongemaakt en in stukken gesneden  
1 oranje paprika, in stukjes gesneden  
8 oranje snoeptomaatjes, gehalveerd  
2 groente bouillonblokjes van goede kwaliteit  
2 tl ras el hanout  
1 l water  
Zout en versgemalen peper

### Bereiden:

Verwarm de olijfolie in een grote pan en fruit de ui tot die zacht wordt. Voeg de stukjes paprika en wortel toe en bak even mee. Voeg dan de tomaatjes, de ras el hanout en de bouillonblokjes toe en roer goed om. Voeg dan het water toe en laat het geheel op een zacht vuur 10 minuten pruttelen. Pureer dan het geheel met een staafmixer of in een keukenmachine. Breng op smaak met wat zout en versgemalen peper.