

Lekkere biologische pompoensoep

Snijd een rondje rond de steel van de pompoen en haal het 'hoedje' eraf. Lepel het vruchtvlees eruit met een stevige lepel en haal de pitten eruit.

Maak bouillon met 1 liter water en 2 biologische bouillonblokjes (zonder smaakversterker E621). Snijd een ui in kleine stukjes. Doe de ui en het vruchtvlees van de pompoen bij de bouillon en laat 40 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep met een staafmixer of in de blender en serveer met vers bruin brood. Wie dat lekker vindt kan er nog een klein beetje creme fraiche doorheen roeren.

Tip: Van de uitgeholde pompoen kun je een leuke lantaarn maken. Schraap de pompoen goed leeg, snijd figuurtjes uit en plaats een waxinelichtje op de bodem.

Eet smakelijk!

