



# Wortelsoep met een crème van cashewnoten

## Wortelsoep met een cashew crème met Alpro Cuisine

### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Laat de kikkererwten uitlekken en de cashewnoten minstens 2 uur weken in water. Spoel de cashewnoten daarna schoon. Meng de geweekte noten met het citroensap en de Alpro Cuisine tot een glad mengsel. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

2. Zet ondertussen een grote pan op middelhoog vuur. Doe de Alpro Lekker & Gezonde Keuken in de pan en fruit de fijngehakte ui, knoflook en gember. Voeg vervolgens rozemarijn, laurierblaadjes, garam masala en zout toe. Roerbak de ingrediënten zodat de aroma's vrijkomen. Voeg tenslotte de wortelstukjes en een half blikje uitgelekte kikkererwten toe.

3. Blus de groenten af met bouillon en zet het vuur wat hoger. Zodra de soep kookt, laat je de soep ongeveer 20 minuten sudderen op laag vuur (of totdat de wortelen zacht zijn). Haal dan de laurierblaadjes en de rozemarijntakjes uit de soep en mix alles fijn. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

4. Schenk de soep in kommetjes en voeg enkele eetlepels van de cashewnootcrème en wat maanzaadjes toe.



4 personen



40min



### Ingrediënten

- 1,5 kg wortelen
- 200 g kikkererwten
- 1,5 l groentebouillon
- 1 grote ui
- 2 knoflookteentjes
- 4 cm verse gember
- 2 eetlepels Alpro Lekker & Gezonde Keuken
- Een paar takjes rozemarijn
- 2 laurierblaadjes
- 1 eetlepel garam masala
- 4 eetlepels maanzaad
- Versgemalen peper
- Zout
- Voor de crème van cashewnoten:
  - 125 ml Alpro Cuisine
  - 75 g cashewnoten
  - 150 ml water
  - 4 eetlepels citroensap

## Bereid met

Lekkere en Gezonde Keuken



Cuisine

