

# Gouden erwtensoep met kruidige bieslookroom

*Een romige, vezelrijke erwtensoep die je bloedsuikerspiegel stabiel houdt en tegelijkertijd heerlijk troostend is. Perfect voor diabetesvriendelijke maaltijdplanning.*

Vorbereiding: 15 min

Koken: 75 min

Totaal: 90 min

Porties: 4

GL 16.0 / GI 46

## Ingrediënten

**divided for cream and garnish** verse bieslook, grof gehakt, plus extra voor garnering

**for chive cream** magere naturel yoghurt

**adds tang to cream** halfvolle karnemelk

**minimal amount for balance** kristalsuiker

**pinch for seasoning** zout

**heart-healthy fat** extra vierge olijfolie

**aromatic base** ui, gehakt

**adds natural sweetness** grote wortel, geschild en gehakt

**aromatic depth** teentjes knoflook, fijngehakt

**low GI protein source** gedroogde gele of groene erwten, gespoeld

[logifoodcoach.com/recipes/gouden-erwtensoeep-met-kruidige-bieslookroom](https://logifoodcoach.com/recipes/gouden-erwtensoeep-met-kruidige-bieslookroom)

**cooking liquid** gefilterd water

---

**flavor base** natriumarme groentebouillon

---

**seasoning** versgemalen zwarte peper

---

**protein garnish** magere ham, gehakt

---

## Instructies

---

### Step 1

Bereid de kruidige bieslookroom door gehakte bieslook, magere yoghurt, karnemelk, erythritol (of suikervrije zoetstof) en een snufje zout te combineren in een kleine keukenmachine of blender. Mix tot het mengsel glad en egaal groen is. Doe over in een afgedekt bakje en zet in de koelkast terwijl je de soep bereidt, zodat de smaken kunnen mengen.

### Step 2

Verwarm de olijfolie in een grote pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg de gehakte ui toe en bak onder af en toe roeren tot deze glazig wordt en een licht gouden kleur krijgt, ongeveer 6 minuten. De zachte karamelisatie voegt diepte toe zonder de glycemische lading te verhogen.

### Step 3

Roer de gehakte wortel erdoor en blijf nog 5 minuten bakken, af en toe roerend, tot de wortelstukjes zacht worden en hun natuurlijke zoetheid beginnen af te geven. Voeg de fijngehakte knoflook toe en bak nog 1 minuut tot deze geurig is, maar zorg dat deze niet bruin wordt.

### Step 4

Voeg de gespoelde erwten, water, groentebouillon en zwarte peper toe aan de pan. Verhoog het vuur om het mengsel aan de kook te brengen, verlaag dan direct naar laag vuur. Dek de pan gedeeltelijk af, laat een kleine opening voor stoom, en laat 60 tot 65 minuten zachtjes sudderen tot de erwten volledig zacht zijn en uit elkaar vallen.

### Step 5

Doe de hete soep in porties in een blender of keukenmachine om oververhitting te voorkomen. Mix elke portie tot volledig glad en romig, en doe de gepureerde soep terug in de pan. Je kunt ook een staafmixer direct in de pan gebruiken voor makkelijker opruimen.

### Step 6

Verwarm de gepureerde soep voorzichtig op middelhoog tot laag vuur, af en toe roerend om aanbranden te voorkomen. Proef en pas de smaak aan met extra peper of zout indien nodig, maar houd er rekening mee dat de hamgarnering zout toevoegt.

### Step 7

Schep de hete soep in voorverwarmde kommen, ongeveer 1,5 kopje per portie. Maak een decoratieve swirl of druppel van de gekoelde bieslookroom bovenop elke portie. Bestrooi met gehakte magere ham indien gewenst en garneer met lange stukjes verse bieslook. Serveer direct terwijl het heet is, idealiter nadat je je maaltijd bent begonnen met rauwe groenten om de glycemische respons te optimaliseren.