



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag *fra mor til mor*

CREMET JORDSKOKSUPPE

INGREDIENSER:

- 1-2 spsk. olie
- 1 rødløg
- 1 porre
- 200 g kartofler
- 300 g jordskokker
- 1 liter vand
- 1 hønsebouillonterning
- 1-2 spsk. mælkefri madlavningsfløde (fx iMat fra Oatly)
- Salt og peber

Flute eller andet brød kan serveres til



SÅDAN GØR DU:

Løg og porrer skæres i tern. Kartoffler og jordskokker skrælles og skæres ligeledes i tern.

Varm olien op i en stor gryde, og svits de hakkede grøntsager.

Kom vand og bouillonterning ved og kog op. Lad suppen simre i ca. 20 min., til grøntsagerne er møre.

Suppen blendes med en stavblender.

Smag til med madlavningsfløde og salt og peber.

Serveres fx med et godt flute.