



## **GOED GLUTENVRIJ RECEPT: LINZENSOEP**

*(een hele pan, ook om in te vriezen)*

- 500 gram uitgelekte rode linzen (eerst 6 uur weken in lauw water)
- 1 witte en 1 rode ui in ringen gesneden
- 2 grote winterwortels in blokjes
- 6 stronken bleekselderij in stukjes
- 2 preien in ringetjes
- 2 blokjes groentebouillon GV
- 2 theelepels karwijzaad
- 2 theelepels olijfolie

Fruit de ui, prei, wortel en de bleekselderij kort in olijfolie. Doe er dan de linzen bij en roer even om. Voeg 1,5 liter kokend water toe, de bouillonblokjes en het karwijzaad. Breng aan de kook en laat de soep een klein uurtje pruttelen.