

# SOEP - RECEPTEN VOOR DE SOEPMAKER

Onderstaand een aantal recepten die je kunt maken in een soepmaker.

Hak de groente in grove stukken en pas de hoeveelheden aan afhankelijk van hoeveel er in je soepmaker past. Voeg eventueel als de soep klaar is nog wat kokend water toe om de soep dunner te maken en voeg eventueel meer kruiden en/of Keltisch zeezout toe naar smaak.

- **Pompoensoep**

1/2 flespompoen, 1 pastinaak, 1 grote winterpeen, 1 sjalotje, 1/2 liter water, 1/2 tl (Keltisch) zeezout of 1/2 el gistvrije groentebouillon naar smaak

- **Groene soep**

1 flinke bos lente-ui, 1 aardappel, 2 courgettes, 200 gram verse spinazie\*, 1 tl (Keltisch) zeezout of 1 el gistvrije bouillon naar smaak, 1/2 l water, 1/2 citroen\*

\*Voeg de spinazie pas toe als de soep al klaar is en pureer dan door de soep heen. De citroen gebruik je om de soep op smaak te brengen voor het serveren en doe je dus niet in de soepmaker.

- **Tomaten-paprika-soep**

5 tomaten, 1 rode paprika, 2 sjalotjes, 1/2 liter water, 1 tl (Keltisch) zeezout of 1 el gistvrije groentebouillon naar smaak, kruiden naar smaak (bijvoorbeeld rozemarijn)

- **Linzensoep**

150 gram linzen (een nachtje geweekt en daarna goed afgespoeld), 200 ml tomatenblokjes (bio), 1 winterpeen, 750 ml water, 1/2 tl (Keltisch) zeezout, kruiden naar smaak (paprikapoeder, komijn, kaneel)

- **Zoete-aardappelsoep**

100 gram rode linzen (een nachtje geweekt en daarna goed afgespoeld), 3 zoete aardappelen, 750 ml water, 1/2 tl (Keltisch) zeezout



## OVER VOEDINGSMAMA

Een optimaal voedingspatroon voor het hele gezin. Dat is de missie van kindervoedingscoach en orthomoleculair adviseur Josanne Witjes. Middels **persoonlijke begeleiding**, **cursussen** en **workshops** helpt ze gezinnen in hun zoektocht naar hoe gezond eten lekker wordt, gezellig blijft en in te passen is in de dagelijkse routine! Meer weten? Kijk op [www.voedingsmama.nl](http://www.voedingsmama.nl)