



300 gram
groenten per
portie *

Keto bloemkool-avocadosoep met cashewnoten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Avocado is een klein wonder van de natuur. Het zit bomvol vitamines en essentiële vetzuren. Er zijn veel lekkere manieren om avocado klaar te maken en te eten. Natuurlijk als basis voor guacamole maar ook op brood met een beetje olijfolie, limoensap en zeezout. Door een salade of in een soep of smoothie is avocado ook erg lekker. Tip: bewaar de avocado op je fruitschaal, zodat deze verder kan rijpen. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 625 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Bloemkoolroosjes	g	200	400	600	800
Witte lupine	g	100	200	300	340
Avocado	st	0.5	1	1	2
Crème fraîche	ml	65	125	190	250
Verse draçon	st	0.25	0.5	1	1
Cashewnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	350	700	1050	1400
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de bouillon. Pel en snijd de knoflook. Snijd eventuele grote bloemkoolroosjes kleiner. Giet de lupinebonen af.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg de bloemkoolroosjes, lupinebonen en bouillon toe en kook afgedekt in 15-20 minuten gaar.
3. Snijd intussen de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees klein (bewaar een paar plakjes voor garnering). Haal de pan van het vuur en doe de crème fraîche en de helft van de avocado erbij. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Proef en breng op smaak met de verse draçon, zout en peper.
4. Hak de cashewnoten grof. Serveer de soep in kommen en garneer met de rest van de avocado, cashewnoten en eventueel wat draçon.

Tip: Hou je van pit? Maak een pittige chili olie van sambal (chilivlokken of chilipeper) en olijfolie extra vierge en druppel dit over de soep.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

