



Keto Broccoli-avocadosoep met cashewnoten en citroentijm

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag staat er een broccoli-avocadosoep op het menu. Avocado is super lekker en zorgt ervoor dat de soep lekker romig wordt. Bewaar de avocado op je fruitschaal, het liefst naast een banaan of kiwi, zodat deze verder kan rijpen. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 581 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	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Witte bonen	<i>g</i>	100	200	300	350
Crème fraîche	<i>ml</i>	50	100	125	200
Verse citroentijm	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Groene peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	350	700	1050	1400
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Pel en snipper de knoflook en ui. Snijd de groene peper heel klein. Was de broccoli, snijd in roosjes en de stronk in stukken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de knoflook, ui en groene peper 2 minuten. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Doe de broccoli erbij en kook in 8-10 minuten gaar.
3. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees klein. Snijd een paar plakjes af voor de garnering. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan.
4. Haal de pan van het vuur en voeg de crème fraîche, de witte bonen en de helft van de avocado toe. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Proef en breng op smaak met de verse citroentijm, zout en (chili)peper. Voeg eventueel extra bouillon toe als je de soep te stevig vindt.
5. Hak de cashewnoten grof. Serveer de soep in kommen en garneer met plakjes avocado, cashewnoten en eventueel wat citroentijm.

Tip: Je kunt ook de cashewnoten roosteren samen met zout en (chili)peper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

