



Keto Spinazie-avocado roomsoep met pijnboompitten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Deze verrassende soep is binnen 15 minuten klaar en bevat alle voedingswaarden voor een heerlijke ketogene maaltijd. De avocado en de kruidenroomkaas zorgen voor een romige textuur en de topping van pijnboompitjes zorgt voor een lekkere bite. Tip: haal de avocado uit de zak en laat deze verder rijpen op je fruitschaal. Let op dit is een ketoëen recept: laag in koolhydraten, hoog in vet.

20 min | 646 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
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Spinazie	<i>g</i>	150	300	400	600
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kruiden roomkaas	<i>g</i>	75	150	225	300
Pijnboompitjes	<i>g</i>	15	25	35	50
zelf toevoegen:					
Bouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in ringen. Laat goed uitlekken. Was de spinazie grondig, laat uitlekken en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en prei 2 minuten. Voeg de spinazie toe en verwarm mee tot het slinkt. Schenk de bouillon erbij en laat 8 minuten zachtjes koken op een laag vuur.
3. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, lepel het vruchtvlees eruit en snijd klein.
4. Doe de avocado en de kruiden roomkaas in de pan bij de spinazie (bewaar wat roomkaas voor garnering) en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge bakpan lichtbruin. Klop de overgebleven roomkaas los met een beetje water. Serveer de spinazie-roomsoep in mooie borden en druppel wat roomkaas erover. Garneer met een paar avocado stukjes en de pijnboompitten.

Tip: Deze soep is koud ook heel lekker.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

