

Wat stop je erin?





- * Scheutje [olijfolie](#), extra vierge en laag in oliezuur
- * 1 ui, gesnipperd
- * 2 teentjes knoflook, gehakt
- * 200 g bio (diepvries)spinazie
- * 200 g broccoli, in roosjes
- * 1 [bouillonblokje](#) (zonder MSG/e-621)
- * 1 tl tijm, gedroogd
- * Zwarte peper en [Himalayazout](#), naar smaak
- * 600 ml water
- * 50 g shiitakes of kastanjechampignons, in stukjes
- * 1 bio-ei
- * 2 a 3 ansjovisfilets, in stukjes
- * 30 g [amandelen](#), gehakt
- * 2 el [zonnebloempitten](#)
- * 2 el [edelgistvlokken](#)



Hoe maak je het klaar?

- * Verwarm wat olijfolie in de pan en smoor ui en knoflook. Voeg de spinazie (mag nog bevroren zijn) toe.
- * Voeg de broccoli, bouillonblokje, tijm en wat zwarte peper toe.
- * Doe het water erbij en breng het mengsel aan de kook. Zet dan de warmtebron laag.
- * Laat de groentes in ongeveer 10 minuten gaar worden.
- * Bak intussen de paddenstoelen in een klein beetje olijfolie en met wat zwarte peper.
- * Pureer de soep.
- * Doe het ei erbij en pureer meteen opnieuw.
- * Voeg de ansjovis toe en warm de soep nog even goed door. Proef even; voeg evt. wat Himalayazout toe.
- * Verdeel de soep over de kommen en garneer met amandelen, paddenstoelen, edelgistvlokken en zonnebloempitten.

Voedingswaarde p.p.

- * 1 portie Eiwitrijke voeding 
- * 1 portie Gezonde Groenten 
- * 1 portie Veilige Vetten 
- * ½ portie Reinigende Vezels 



Tip

- * Eet er een [Eetlijnboterham](#) bij.