

GROEN DOEN!!

Bieten-gembersoep

- Het rasp van 4 cm gember
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 2 el olijfolie
- 600 gr rode biet voorgekookt
- 1 appel
- 200 ml kokosmelk
- 700 ml groentebouillon
- peper zout



1. Rasp de gember, pel en snipper de ui, pel en pers de knoflook, fruit in olijfolie een paar minuten op middelhoog vuur.
2. Snij de bieten en appel in parten en bak kort mee met het gember, ui en knoflook mengsel.
3. Schenk de bouillon en de kokosmelk erbij, breng aan de kook en laat op laag vuur zo'n 10 minuten pruttelen.
4. Pureer de soep glad met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout en chilivlokken voor wat pit.

Optioneel: een topping van uitjes, kruiden, pitjes en zaden of een dot kokosroom.

Gebruik je liever ongekookte bieten, dat kan ook, schil en snij in stukken en laat iets langer koken tot ze zacht zijn.

Maak eventueel 'n room van selderij en haver-fraiche. Snij 20 gr bleekselderij klein, meng met 120 gr haver-fraiche en pureer, breng op smaak met peper, zout en chilivlokken.

Recept: Vegan Bliss Love