

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*Hydratatie, energieboost, ontgiftend*

### TOELICHTING

Soep is gemakkelijk en snel te maken, maar een koude soep van rauwe ingrediënten is helemaal vlug klaar. Een ander voordeel van onverhitte soep met rauwe ingrediënten is dat de voedingsstoffen optimaal bewaard blijven. Het enige wat je nodig hebt in dit recept is een goede blender en een paar minuten geduld. Naast dat dit soepje behoorlijk vult dankzij het vette van de avocado en olijfolie zorgt het tegelijkertijd voor hydratatie doormiddel van de komkommer. Met wat rauwe knoflook en citroensap krijg je weerstand ook nog eens een extra boost en de groene plantengroei in de spinazie geven je energie!

### ZO MAAK JE HET

Doe alle ingrediënten met een scheut water in de blender en laat het geheel draaien tot er een egale massa ontstaat. Zet de machine stil, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Schenk in kleine kommetjes of glazen. Lekker met wat extra olijfolie.

### DIT HEB JE NODIG

Voor 750 ml soep (drie glazen)

- 500 gram komkommer, zaadlijsten verwijderd
- 1 kleine avocado
- 1 lente-uitje
- 1 klein teentje knoflook
- Een flinke hand verse spinazie (is ongeveer 30 gram)
- 20 ml olijfolie + extra
- Uitgeperst sap van 1 kleine citroen
- 6 takjes basilicum, blad en steel
- 4 takjes dille, blad en steel
- Peper en (ongeraffineerd) zout naar smaak

### VARAITE & TIPS:

- Houd je van pittig? Voeg dan wat cayennepeper aan de soep toe
- Heeft jouw blender moeite om de stukken komkommer klein te krijgen? Voeg dan wat meer water toe.
- Vervang de spinazie door courgette

