

Bouillon met groente, rauw ei en ghee

- 400 ml heldere bouillon
- 100 ml water
- Zeezout
- 100-300 g groente in stukjes gesneden (bijv. wortel, broccoli, bloemkool, ui, prei, courgette)
- 1 el ghee
- 1 ei (of 2 als je meer trek hebt)

- 1 Verdun de bouillon met water.
- 2 Soep zachtjes met de groente laten sudderen. Zorg dat de groente goed gaar zijn.
- 3 Voeg een eetlepel ghee toe en laat in de soep smelten (de ghee is vet en geeft extra energie)
- 4 Voeg naar behoefte wat vlees van de oorspronkelijk bouillon toe.
- 5 Doe de bouillon in een kom en laat het iets afkoelen.
- 6 Kluts een eitje en roer het door de soep.
- 7 Serveer met geperst teentje knoflook en aanbevolen hoeveelheid probiotica.

Recept

8

2

On



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

9

2

Lu

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Romige bloemkool

- 800 gr bloemkool
- ca 800 ml bouillon
- Zeezout
- 8 eetlepels ghee

- 1 Kook de bloemkool gaar in de bouillon.
- 2 Giet af (gebruik kookwater evt. voor de soep die dag).
- 3 Doe de ghee over de bloemkool en strooi naar smaak zout erover

Gekookte gehaktballetjes en soep

Recept

10

- 600 gr gehakt
- 300 g wortels geraspt
- 300 g bloemkoolrosjes in kleine stukjes gehakt
- 4 teentjes knoflook
- Verse peterselie
- 800 ml bouillon
- Zeezout

- 1 Mix het gehakt met de groenten, knoflook en peterselie en maak er gehaktballetjes van.
- 2 Laat ze zachtjes garen in de bouillon evt zout naar smaak toevoegen.
- 3 Wanneer de gehakt balletjes klaar zijn, eet ze samen met de soep waaraan je probiotica hebt toegevoegd.
- 4 Mocht je extra trek hebben, kan je ook nog een geklutst eitje door de soep mengen.

2

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

11

Zachte wortelsoep met knoflook

- 400 ml bouillon
- 400 ml water
- 1 kg wortelen geschild en gesneden
- 6 knoflookteentjes
- peterselie
- Zeezout

- 1 Voeg de wortelen toe aan het water en de bouillon.
- 2 Voeg naar smaak zout toe en laat de soep langzaam op een laag vuur trekken. (hoe langer hoe lekkerder).
- 3 Direct voor het serveren voeg de knoflook toe en pureer de soep. Voeg naar smaak peterselie toe.
- 4 Serveer met de aanbevolen hoeveelheid probiotica

2

Lu

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Casserole van prei en gehakt

12

Aantekeningen

- 1 kg gehakt
 - 2 prei in ringen gesneden
 - 400 gram bloemkoolroosjes
 - 2 teentje knoflook geperst
 - 400 ml kippenbouillon
 - Verse peterselie
 - Zeezout
 - 1-2 el Creme fraiche met actieve bioculteren
-

- 1 Meng het gehakt op smaak met zout.
- 2 Rol er kleine balletjes en doe ze in de bouillon
- 3 Voeg prei en knoflook toe aan de bouillon en laat het 30 minuten sudderen.
- 4 Voeg bloemkoolroosjes toe aan de bouillon en laat 10-15 minuten sudderen.
- 5 Breng de casserole verder op smaak met zout en serveer met wat verse peterselie en een 1-2 eetlepels creme fraiche met actieve bioculturen.

2

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN