



ZOETE AARDAPPELSOEP MET ZONNEBLOEMPITTEN

Bereidingswijze

Snijd de ui, knoflook en rode peper fijn. Verhit een eetlepel kokosolie in een soeppan en bak de ingrediënten kort op hoog vuur. Doe hierna de kurkuma erbij. Snijd de zoete aardappel in blokjes en voeg toe. Schep het geheel om en breng met zoveel water aan de kook dat het net onder staat. Laat vijf minuten zachtjes koken en voeg de champignons, in stukjes gesneden, toe. Haal de pan van het vuur wanneer de groenten zacht zijn. Pureer tot een gladde soep. Proef en breng eventueel verder op smaak.

Bak de geroosterde zonnebloempitten met een snufje Keltisch zeezout en knoflookpoeder. Zonnebloempitten bevatten tryptofaan een stofje dat de productie van het slaaphormoon melatonine bevordert. Garneer de soep ermee. Eet smakelijk!

Ingrediënten voor 1 liter

- 1200 gram zoete aardappelen
- 1 ui
- 3 tenen knoflook
- 1 rode peper
- 250 gram kastanjechampignons
- 1.5 tl kurkuma
- 1 el kokosolie
- 800-1000 ml water
- Peper en zout