

# GROENE POMPOENSOEP

## Ingrediënten:

Biologische pompoen

Ui, versnipperd

Peper

Keltisch zeezout

Eetlepel santen

**Scheutje kokosroom**



- Was de pompoen.
- Snijd de pompoen in grote stukken en laat de schil erop zitten. Snijd alleen de lelijke, uitgedroogde delen van de schil.
- Kook de pompoen met schil en al.
- Schil en versnipper een uitje en fruit het met olijfolie 5 minuten in de koekenpan. Het uitje gaat er vooral bij voor de smaak. Naar eigen keuze kun je de soep vervolmaken met wat knoflook, een van de meest medicinale groenten.
- Doe een eetlepel santen bij de soep. Dit maakt het romige en doet het geheel beter binden. Santen is erg gezond, het is kokosvet. Deze natuurlijke vetten verbranden mensen zeer snel, in tegenstelling tot suiker, wat zeer langzaam verbrand wordt in het lichaam. Van gezond vet, word je vet gezond, terwijl je van suiker en ongezond vet, dik wordt. In feite is santen gezonder dan gefilterde kokosolie die als bakolie wordt verkocht bij supermarkten.
- In de pan doe je dus maar drie ingrediënten: santen, gefruite ui en pompoen. Zout en peper kun je op je bord erbij doen.
- Gebruik Keltisch zeezout korrels. Deze lossen goed op in de hete soep. Keltisch zeezout bevat niet één mineraal, zoals keukenzout en supermarktzeezout. Keltisch zeezout bevat ruim 80 mineralen en sporenelementen en deze zitten allemaal in ons bloed.
- Peper is niet alleen lekker, vers gemalen peper bevat allerlei ontstekingsremmende stoffen.
- Als je de peper en zout over de kokosroom verspreidt, gat het er mooi uit zien.

**Dit is een soep gemaakt met de schil van pompoen. Van groene pompoen kun je de schil opeten, net als van oranje pompoen. Van sommige andere pompoensoorten, zoals spaghetti-pompoen, kun je de schil niet eten. Door de schil mee te stampen of te blenderen, maak je nog efficiënter gebruik van de geneeskraft van pompoen.**



# **NOG GEEN ABONNEE?**

**DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.**

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-  
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG  
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

**DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.**

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,  
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

