

VOCHTBALANSSOEP

Wanneer je langere tijd vocht vasthoudt of gewoon graag soep eet, kun je ervoor kiezen om een vochtbalanssoep te eten als maaltijdvervanger. Hieronder het recept.

Benodigheden*

- 6 uien
- 1 bos selderij
- 3 tomaten
- 1 witte kool
- 2 paprika's
- kruiden

Bereidingswijze

Was de groenten goed, snijd ze in stukken en kook vervolgens een uur in ruim kokend water. Je kunt ervoor kiezen om de soep op smaak te maken met peper, tamari sojasaus, rozemarijn, oregano, tijm of basilicum. Gebruik geen tafelzout. Pureer tot een gebonden soep. Is de soep nog te dik? Voeg dan wat meer water bij. De ontwateringssoep is zeer caloriearm en kan onbeperkt gegeten worden.

* Met deze hoeveelheden heb je soep voor ongeveer 8 personen. Je kunt de soep invriezen of de hoeveelheden halveren voor minder porties.

