

Neem **minstens 400 gram groenten** (vers en/of diepvries) per liter water. Je kan alle soorten groenten gebruiken.

Kies voor groenten van het seizoen met behulp van de **seizoenskalender**.

Haal inspiratie voor smakelijke combo's uit de **groente-combinaties per seizoen**.

Nog meer inspiratie? Kijk op **zekergezond.be**.

Beperk je tot **1 groentebouillonblokje** per liter water.

Graag een **dikke soep**? Soep binden kan met

aardappelen of indikkende groenten, zoals knolselder, pompoen, pastinaak en courgette.

WAT ZIT ER IN EEN LEKKERE GROENTESOEP?

Aan de hand van volgende tips maak je een lekkere en gezonde groentesoep.

Zet het **deksel op de pot**. De groenten garen sneller en er gaat minder vocht en zo ook minder smaak verloren.

Voeg naar wens verse, diepvries en/of gedroogde **kruiden** (bv. oregano, rozemarijn, tijm, ...) en **specerijen** (bv. kruidnagel, peper, nootmuskaat) toe. Zout en zoutrijke kant-en-klare kruidenmixen moet je niet toevoegen: er zit al voldoende zout in het bouillonblokje.

Ontdek welke kruiden en specerijen je al toevoegt tijdens het stoven van de groenten en welke je beter pas op het einde van je bereiding gebruikt: **Hoe geef ik mijn eten smaak met kruiden en specerijen?**

Om de soep smaakvoller te maken, kan je de soepgroenten stomen in een **bodempje water** of stoven in 1 à 2 el **plantaardige olie** per liter soep.

HONGER GEKREGEN?

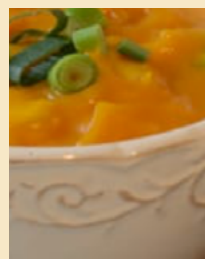
Met deze recepten van Zeker Gezond tover je in een handomdraai lekkere soep op je bord.



Groentesoep

Een beetje snijwerk en enig geduld zijn vereist, maar het resultaat is onweerstaanbaar.

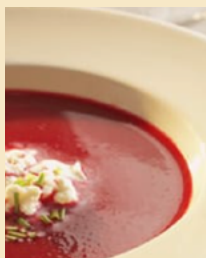
BEKIJK HET RECEPT →



Pompensoep

Een heerlijk warme soep voor de koude dagen.

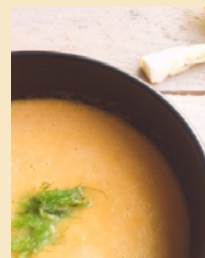
BEKIJK HET RECEPT →



Soep van rode biet met mierikswortel

Deze snelle soep geef je een frisse, scherpe smaak door de room van mierikswortel.

BEKIJK HET RECEPT →



Venkelsoep met wortel en kokosmelk

Deze venkelsoep krijgt een vollere smaak door de wortelen en het vleugje kokosmelk dat wordt toegevoegd.

BEKIJK HET RECEPT →



Witlofsoep

Een heerlijke soep om je lepel van af te likken. Niet bitter wel lekker.

BEKIJK HET RECEPT →



Pastinaak-knolseldersoep

Pastinaak is een vergeten groente, maar in deze soep krijgt ze een heel nieuw leven.

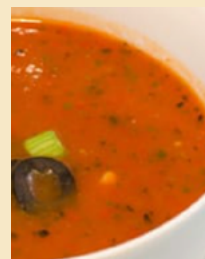
BEKIJK HET RECEPT →



Bloemkoolsoep

Met een snufje curry geef je deze supergezonde soep vleugels.

BEKIJK HET RECEPT →



Paprika-tomatensoep

Niet alleen een vitamine c-bom, de vrolijke kleur is meteen ook een boost voor je humeur!

BEKIJK HET RECEPT →