

Wintersoep met knolselder en gemengde paddenstoelen

Nodig:

2 fijngesneden ajuinen
500 g knolselder in blokjes
120 g gemengde paddenstoelen
3 bloemige aardappelen
100 g spliterwten
2.5 l kippenbouillon
1 koffielepel gedroogde tijm
1 laurierblad
olijfolie
gemengde peper



Maken:

Stoof de ajuinen aan in een goeie scheut olijfolie. Voeg de knolselderblokjes en de paddenstoelen toe en laat nog even stoven. Voeg de bouillon, aardappelen, spliterwten en kruiden toe en breng aan de kook. Laat 30 minuten pruttelen op een zacht vuur en mix de soep.



Om soepen gemakkelijk te bewaren en mee te nemen voor de lunch, breng ik de kokende soep in heel zuivere glazen flessen of bokalen die ik direct afsluit. Op deze manier blijft de soep meer dan een week goed wanneer bewaard in de koelkast en is het handig om mee te nemen.

Hoe gezond?

Knolselder bevat vitamine C en K, kalium, eiwitten en voedingsvezels. Het geeft je in de winter een heel smakelijke boost met vitaminen en mineralen, zonder je bloedsuikerspiegel de hoogte in te sturen.

De gemengde **paddenstoelen** bevatten verschillende B-vitaminen en mineralen zoals mangaan, zink, selenium, kalium, fosfor en koper. Volgens [dit onderzoek](#) helpen paddenstoelen duidelijk om je brein gezond te houden!

Aardappelen binden de soep en bevatten een behoorlijke hoeveelheid vitamine C, waardoor je weerstand wordt opgekrikt.

De **spliterwten** geven de soep een echt winters karakter. Ze bevatten eiwitten en voedingsvezels waarvan onze darmbacteriën gelukkig worden (en wij dus ook).

Smakelijk!

