

Soeprecepten met Demetersappen:

Rode bietensoep met dille

*1 fles Demeter rode bietensap (0,7 l)
500 g kruimige aardappelen
2 eetlepels groentebouillonpoeder
2 eetlepels fijngesneden dille
1,5 dl Bulgaarse yoghurt*

Schil de aardappelen en kook ze in water met wat zout gaar. Giet de aardappelen af en pureer ze met mixer. Giet een gedeelte bietensap bij de aardappelen en mix tot een gladde soep ontstaat. Voeg de rest van het bietensap met de bouillonpoeder toe en verwarm de soep tot deze goed heet is. Roer vlak voor het serveren de dille door de soep. Schep de soep in borden en giet er wat yoghurt over. Lekker met roggebrood.

Italiaanse groentesoep

*1 fles Demeter gemengd groentesap (0,7 l)
150 g soepgroente (wortel-prei-selderij-paprika)
1 eetlepel olijfolie
25 g volkorenmacaroni
2 eetlepels groene pesto
zout en peper*

Bak in een soeppan de groente 3 minuten in de olijfolie. Voeg het groentesap met de macaroni toe en kook de soep tot de macaroni gaar is. Roer de pesto erdoor en breng het geheel op smaak met zout en peper. Lekker met Italiaans stokbrood en een tapenade.

Wortelsoep met paprika

*1 fles Demeter wortelsap (0,7 l)
2 rode paprika's
1 eetlepel groentebouillonpoeder
125 ml zure room*

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snij ze in stukken. Kook de paprika's in tien minuten gaar in water met wat zout. Pureer de paprika's met een staafmixer of door een roerzeef. Meng het wortelsap met de paprikapuree en voeg het bouillonpoeder toe. Verwarm de soep al roerende. Serveer de soep met een lepel zure room. Lekker met volkorenbrood met noten.

Tip: in plaats van paprika's kan courgette worden toegevoegd. Nog eenvoudiger? Bind het wortelsap met wat arrowroot of maïzena en serveer met zure room en geschaafde amandelen.
