**Posteleinsoep (Christine F)**

inspiratie om te koken met postelein: het gemakkelijkste is er soep van maken.

met het warme weer heb ik bij wijze van experiment een groene soep gemaakt en die koud geserveerd, het resultaat was helemaal ok vond ik:

1 ui

1 prei

1 wortel

1 vergiet vol met postelein

--> ongeveer 10 minuten laten doorkoken in 1-1.5L bouillon (groenten moeten goed gaar zijn, hangt natuurlijk af van de grootte waarin je ze snijdt)

dan een handvol kervel en 1 kommer in stukjes toevoegen en nog enkele minuten laten doorkoken

1 potje room toevoegen

alles goed mixen

zowel warm als koud lekker

(als je soep koud drinkt dan vind ik het persoonlijk niet zo lekker als hij te dik is, dus dan wat extra bouillon toevoegen indien nodig)

*nog een weetje: postelein bevat****omega-3-vetzuren****, wat toch wel opmerkelijk is. natuurlijk niet zoveel als in vette vis, maar toch best een interessante plantaardige bron van deze gezonde vetzuren waar de meeste mensen eerder een tekort aan hebben.*