

Aardperensoep



Rijk aan voedingsvezels

Ingrediënten voor 6 porties

- 750 gram aardperen
- 1 ui
- 1 stengel bleekselderij
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 liter groentebouillon
- 3 dl. melk
- zout
- peper

Bereiding:

1. Borstel de aardperen schoon en spoel ze af, snijd ze in stukjes.
2. Maak de rest van groenten schoon en snijd ze in stukjes.
3. Verwarm een pan met een dikke bodem.
4. Voeg de olijfolie toe en fruit de gesnipperde ui en knoflook zachtjes tot de ui doorschijnend en zacht is geworden.
5. Voeg de aardpeer en bleekselderij toe en fruit deze 5 minuten mee, af en toe roeren.
6. Voeg dan de groentebouillon toe en laat het geheel; 20-25 minuten sudderen.
7. Pureer de soep met een staafmixer.
8. Voeg melk, zout en peper toe naar smaak.

Voedingswaarde per bord:	
Kcal	160
Vet (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1
Eiwit (g)	5
Koolhydraat (g)	25
Natrium (mg)	170
Kalium (mg)	120
Calcium (mg)	100
Magnesium (mg)	25
IJzer (mg)	3,8
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,2
Foliumzuur (mg)	4
Vitamine A (µg)	18
Vitamine B1 (mg)	0,28
Vitamine B2 (mg)	0,17
Vitamine B6 (mg)	0,04
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	9
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,2
Voedingsvezels (g)	2

Aardpeer

Aardpeerknollen zijn bijzonder voedzaam, licht verteerbaar en ze hebben een helende werking.

De plant is verwant aan de zonnebloem, maar bloeit zelden in ons klimaat.

De knollen bevatten inuline, deze suiker (polysacharide) is goed voor diabetici omdat bij de vertering van inuline een voor diabetici moeilijk afbreekbare - glucose vrijkomt. Hierdoor ontstaat er niet zo snel een schommelende bloedsuikerspiegel.

Aardperen zijn gunstige voor de darmflora en het immuunsysteem.

Door het hoge gehalte aan onverteerbare voedingsvezels heeft aardpeer een verlichtend effect bij obstipatie. Daarnaast is aardpeer rijk aan ijzer.