

Spenatsoppa

SPENATSOPPA

För 2 personer	
400 g	hackad spenat (alt. nässlor)
1 st	gul lök
2 st	vitlösklyftor
1 kruka, en näve	timjan
1 kruka, en näve	basilika
1 kruka, en näve	persilja
1 msk	nypressad saft från citron
1 l	benbuljong/ grönsaksbuljong/ kycklingbuljong
2 krm	muskotnöt
Efter tycke & smak	himalayasalt/havssalt
Efter tycke & smak	nymald svartpeppar

HUSGERÅD

Måttats
Skalkniv
Kniv
Kastrull
Vitlökspress
Citronpress
Stavmixer

Spenatsoppa

Spenatsoppa

Att Njuta av en god soppa är något vi gärna gör här hemma [Under vårt tak](#). Soppa är dessutom perfekt som bjudmat då det är enkelt att laga till många, vår Spenatsoppa är inget undantag.

Så här gör du

- Skala och hacka löken
- Bryn löken i t.ex. lite ghee i en gryta tills den blir mjuk
- Tillsätt den hackade spenaten, basilika, timjan, persilja och pressa ner vitlöken
- Bryn samman någon minut
- Pressa ner citronsaften och häll på [buljongen](#)
- Låt koka upp
- Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer
- Smaksätt med muskotnöt, havsalt och nymald svartpeppar
- Låt koka samman sakta några minuter
- Din Spenatsoppa är nu klar att avnjutas

Servera din Spenatsoppa med kokta ägghalvor och varför inte nybakade [Små Brytbröd](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#)