



## Het natuurlijke soepboek

Soep koken zoals oma dat deed: puur natuur!



Anneke Bleeker neemt ons in dit boek op verrassende wijze mee in de wereld van puur en gezond soep koken.

Probeer deze soeprecepten uit op basis van gezonde ingrediënten. Alles wat we eten gebruikt het lichaam als bouw- of brandstof.

Als je kiest voor goede ingrediënten, wordt het lichaam op de juiste wijze gevoed. Bij een doordachte keuze horen biologische producten op de voorgrond te staan.

Kijk eens naar wat de natuur in je directe omgeving zoal te bieden heeft! Heb je wel eens brandnetels in de soep gedaan? En wat dacht je van daslookblad, kleefkruid, look-zonder-look, of zevenblad? Deze en nog veel meer planten zitten boordevol waardevolle voedingsstoffen en

kunnen een rijke aanvulling op je eetpatroon zijn.

In dit boek vind je soepen met allerlei bijzondere ingrediënten en heerlijke smaakcombinaties. De meeste soepen zijn gemakkelijk te bereiden, je hoeft geen ingewikkelde kooktechnieken toe te passen.

Wat denk je van appelsoep, een stevige lentesoep of een courgettesoep met een stevige bite? Bij elke gelegenheid een passende soep: een soep als voorgerecht voor een uitgebreid diner, een maaltijdsoep of een soep als tussendoortje. Een soep gaat er altijd in! Laat je meenemen in de wereld van de gezonde soeprecepten.

*“Anneke heeft met haar boeken de natuur in mij weer wakker gemaakt.”*

— Drs. Richard de Leth, auteur van ‘Oersterk’



www.succesboeken.nl



Meer gezonde informatie:  
[www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl)

Help, er zit een pastinaak in mijn soep

Anneke Bleeker

# Anneke Bleeker

## Help, er zit een *pastinaak* in mijn soep

### Het natuurlijke soepboek

## Soep koken zoals oma dat deed: puur natuur!

