

## Brandnetelsoep voor de ganse week



### Ingredienten:

- 500 gr jonge brandneteltoppen (dat is een volle kookpot)
- 1 grote aardappel
- 2 flinke wortels
- 1 kruidentuiltje
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- Een klontje boter
- Peper en zout
- Je kunt er ook nog kurkuma aan toevoegen (gebruik dan zwarte peper)

### Werkwijze:

- Doe de blaadjes van de stengels en was de netels grondig
- Reinig ook de andere groenten en zet alles bij de hand
- Smelt de boter en stoof de brandnetels en de uien en de knoflook samen voor een 10-tal minuten
- Vul de kookpot met water en voeg de andere groenten en kruiden toe
- Laat de soep even goed doorkoken maar zorg dat ze niet “platgekookt” wordt. Zo bewaar je de meeste voedingsstoffen.

### Opdienen:

- Mix de soep, en als de soep als maaltijdsoup is bedoeld dan doe er wat room of kaas bij

Na een week is je bloed goed gezuiverd, let wel, de soep kan ook een laxerende werking hebben.

### Tips:

Zorg dat je er zeker van bent dat je netels hebt die onbespoten zijn.

Gebruik netel-sap ook in de tuin als insecticide, zeer effectief en natuurlijk.