



"Når de jordiske mennesker spiser kød og derved er med til at efterstræbe og ødelægge livet for de højere udviklede dyr og uundgåeligt fremkalder frygt hos dyrene, hvordan skal de så selv kunne leve i en atmosfære, hvor der ikke er frygt?"

Martinus

**Smagsoplevelsen
bliver ofte større,
hvis du køber
økologisk.**



Grøn linsesuppe

Den beskedne linse, som er en af de ældste afgrøder og i mange lande er et hovedernæringsmiddel, er rig på antioxidanter. Linser har et højt indhold af B-vitamen, som giver kroppens immunforsvar et løft og således fremmer bekæmpelsen af bakterier og andre indtrængende stoffer. Linser er proteinrige, har et højt indhold af kostfibre og er gavnlige for hjertet og fordøjelsessystemet.

Ingredienser

200 g grønne linser
2 gulerødder
2 porrer
3 rødløg
1 bndt springløg
1 l vand
125 g Soyafløde
1 spsk Akaciehonning
Vogels "Herbamare" urtebouillon
Karry
Muskatnød
Peber

Tilberedning

- Kog de grønne linser som anvist på posen og hæld vandet fra.
- Snit alle grøntsagerne.
- Bring vand og urtebouillon i kog i en rummelig gryde.
- Kom de snittede grøntsager, karry og akaciehonning i og lad det simre i ca. 10 min.
- Tilsæt soyafløden og lad suppen lige komme op på kogepunktet.
- Smag til med mere karry, urtebouillon, muskatnød og peber.

Obs: Det kan desværre ikke rigtig undgås, at suppen gryner en smule.