

Thai Suppe – KETO

Denne suppe er hurtig at lave, sund og booster dit immunforsvar, så et godt indtag, hvis du er syg. Brug KUN økologiske varer, ellers er sundheden ikke gældende!!!

Til 4 serveringer / 2 personer

- 2 løg (finthakkes)
- 3 fed hvidløg (finthakkes)
- 1 frisk chili (renses for frø og finthakkes)
- 2x2 cm frisk ingefær (skrælles og finthakkes)
- 200 g svampe (østershatte el. kantareller anbefales pga. færrest svampesporer)
- 1 rød peber (renses og finthakkes)
- 1 tsk sukker
- 2 spsk soyasauce (absolut KUN økologisk)
- 2 spsk tamari soyasauce (absolut KUN økologisk)
- 1-2 spsk lime saft
- 2 dåser kokosmælk
- 250 ml. bouillon

Ekstra pift

- 1 spsk. risvin eddike (den, du bruger til sushi-ris)
- 1 spsk. balsamico

Topping, hvis du ønsker det

- 200 g fast tofu (absolut KUN økologisk)
- Bønnespirer
- Forårsløg (finthakket)
- Shirataki noodler (absolut KUN økologisk)

Kom de finthakkede løg og hvidløg i gryde med lidt olivenolie et par minutter. Tilsæt sukker og rør et par minutter mere. Tilsæt resten af de faste ingredienser, derefter de flydende.

Lad suppen simre i ca. 30 minutter.

Hvis du ikke kan spise det hele, så ingen bekymring. Suppen holder sig fint på køl og bliver bedre dagen efter 😊

God fornøjelse.

Savannah

www.omahara.com