

# BioGezond koken

Kinderen en gezonde voeding, het is geen makkelijke combinatie in deze fast-food wereld. Het is toch o zo moeilijk om te weerstaan aan de voortdurende reclame-campagnes van voeding en snoepjes vol ongezonde vetten en geraffineerde suikers. Daarom geven we in dit nummer al een eerste aanzet naar lekkere, biologische en gezonde gerechten. Met dank aan mijn jongste dochter Anna-Laura voor de tips en het advies.

- Ludo Slaets-

## soep van wortel en zoete aardappel

### Ingrediënten:

- 1 bio ui
- 1 kleine bio prei
- 5 bio wortelen
- 2 bio bataat (zoete aardappel)
- Bio bouillon
- Bio rode palmvet

### Bereidingswijze:

- Ui, prei en wortelen in stukken snijden en aanfruiten in palmvet.
- Bevochtigen met 1,5 liter water
- De geschilde en in stukken gesneden bataat bijvoegen en zachtjes net onder kookpunt laten garen.
- Bouillon bijvoegen naar eigen smaak en fijn mixen.
- Dien op met broodkorstjes.

