



Yaconsoep met spekjes



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

500 gram Yacon

1 sjalot

2 tenen knoflook

1 liter groentebouillon

80 ml room

Peper, zout, nootmuskaat

Voor de garnering wat spekjes en bosui

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de Yacon
2. Snij de Yacon in kleine blokjes
3. Om verkleuren tegen te gaan, de Yacon in citroenwater leggen
4. Fruit de sjalot en knoflook in olijfolie aan
5. Voeg de Yacon toe en fruit het geheel goed aan
6. Voeg bouillon toe, laat ongeveer 30 minuten koken
7. Voeg peper, zout en nootmuskaat toe
8. Voeg room toe en blender het geheel tot een gladde soep
9. Garneer de soep met spekjes en bosui of kies voor knoflookcroutons eventueel met gerookte zalm.

*Eet smakelijk met
Tasty Yacon*



BEKIJK DE RECEPTEN-
INSTRUCTIEVIDEO'S



WWW.TASTYYACON.BE



EIGENSCHAPPEN VAN YACON

- Fris zoete smaak
- Knapperig mondgevoel
- Warm en koud te gebruiken
- Rijk aan vezels, kalium en antioxidanten
- Lang te bewaren (lieft 10°C en donker)
- Rijk aan inuline, weinig calorieën
- Bevordert de spijsvertering
- Versterkt het immuunsysteem
- Verhitting van de Yacon maakt de knol nog zoeter.

TIP

Gebruik ook eens Yacon in plaats van appels in desserts of gebak. Een heerlijke traktatie met veel minder suiker.

YACON WORDT GETEELD DOOR:

Leo en Carine Henckens-Snijkers
Kessenicherweg 27
3640 Geistingen
www.tastyyacon.be



VOEDINGSWAARDE

Per 100 G

| | | | |
|----------------------|---------|----------------------|--------|
| Calorieën | 50 kcal | Vet | 0,1 g |
| Eiwitten | 0,84g | Verzadigd vet: | 0,023g |
| Koolhydraten | 11,59 g | Vezels | 4,8 g |
| Waarvan suiker | 1,61 g | Natrium | 5 mg |
| | | Kalium | 47 mg |

Eet smakelijk met
Tasty Yacon

WWW.TASTYYACON.BE