

Raw Rødbetsoppa, ca 3-4 pers.

3-4 rödbetor

1 avokado

1 äpple

1 msk citron juice

1 tsk kallpressad olja

Vatten - till önskad konsistens

½ msk eko-buljong

1krm ingefära

Örtsalt eller havssalt

Ev. något av: rödbetsriv, chiafrön, färsk pepparrot, alfalfagroddar, purjolök, mungbönsgroddar, avokado, eller annat.

Skala det som behövs och skiva i mindre bitar för att lägga i mixern. Häll i lite vatten och, fortsätt lite i sänder tills du får din önskade konsistens samt, lägg i det övriga. Häll upp i en skål och lägg sedan i lite riv av en rödbeta om du vill ha lite att tugga på. Chiafrön om du vill ha lite nyttig fettsyra och lite ”puddigare” – låt soppan stå lite isf., innan den avnjuts, så fröna sväller.

Garnera – smaksätt med t.ex pepparrotsriv, alfalfagroddar, tunna purjoskivor, mungbönsgroddar, avokado skuren i bitar etc.