**Posteleinsoep (Christien VR)**

250 gram postelein, 250 gram aardappelen, 1 prei, 1 selder, groentebouillon, boter, laurier, peper en zout

Snijd de prei in ringen en was ze onder stromend water. Laat uitlekken. Doe boter in een pot en laat de prei er zacht in worden.

Schil intussen de aardappelen en maak de selder schoon, snijd ze allebei in kleine blokjes.

Doe een liter water of bouillon bij de prei en voeg de aardappelen, selder, een blad laurier en peper en zout toe.

Laat een kwartiertje pruttelen. Was intussen de postelein en laat uitlekken, hou enkele blaadjes apart en voeg toe aan het kooksel.

Tien minuten laten pruttelen, de laurier verwijderen en mixen.

Gebruik de apart gehouden posteleinblaadjes als garnituur.

*Graag wil ik iets vertellen over postelein:*

*Deze 'voor velen' nobele onbekende lijkt op het eerste zicht geen speciale groente, maar niets is minder waar.*

*Van alle groenten bevat deze namelijk het meest omega 3 vetzuren. Dat heeft een positieve invloed op je bloeddruk, immuunsysteem, je hersenen en zou zelfs cholesterolverlagend werken.*

*Voorts bestaat postelein grotendeels uit water en voedingsvezels, uitermate geschikt voor een vet verlagend dieet dus.*

*Eet je vaak postelein, dan kan je er ook zeker van zijn dat je geen problemen hebt met de aanmaak van rode bloedcellen door vitamine C.*

*Het transport van zuurstof naar de weefsels door het veelvuldig aanwezige ijzer is ten slotte ook gegarandeerd.*