



“Mens intelligensen kan udvikles ved erfaring og undervisning, kan humaniteten ikke udvikles ved undervisning. Den kan udelukkende kun udvikles ved lidelseserfaringer”.

Martinus



# Rød linsesuppe med spinat

Denne populære bladgrønsag er populær over hele verden og har stærke kræft hæmmende egenskaber. Indholdet af C-vitamin er gavnligt for hud og slimhinder, men B-vitaminet øger energiniveauet og forbedrer tilstanden i nervesystemet.

## Ingredienser (4 personer)

4 personer.  
3 dl røde linser  
8 dl grøntsagsbouillon  
2 tsk garam masala  
2 dl kokosmælk  
450 g hakket frisk spinat  
Salt & peber  
1 citron  
Tilbehør: 8 grovboller

## Tilberedning

Røde linser skal ikke lægges i blød, før de bruges. Og de simrer møre på ca. 15 minutter. Sundt, nemt og godt.

- Skyl linserne. Kom linser og bouillon i en gryde og kog op. Skum af.
- Kom krydderi og kokosmælk i gryden og lad simre i 15 minutter.
- Kom spinaten i og lad den simre indtil gennemvarm.
- Spæd op med vand, hvis du ønsker en tyndere suppe.
- Smag til med citronsaft, salt og peber.

Server med lune boller.

## Tip

I stedet for spinat kan du bruge hakket grønkål.

Retter med spinat kan sagtens gemmes til dagen efter. Man skal blot sørge for at retten afkøles hurtigt og opbevares i køleskab.