

## Fedtførbrændingskur med suppe

Selve suppen består af:

1 stor dåse flåede tomater eller 500-800 gr. friske

Mindst 3 store grønne løg

½ hvidkålshoved

2 dåser grønne bønner eller friske

1 kg gulerødder

2 grønne peberfrugter

1 bundt bladselleri

6 stk. bouillonterninger (Oscars laver fedtfri bouillonpu lver)

1 dåse oksekødsfond (suppe) og gerne så fedtfattig som muligt

1 pk kinesisk tomatsuppe (evt. pose med tomatsuppe fra Knorr) eller i pk. Lipton Soup mix (kylling & nudler)

1 glas tacosauce -findes hot og mild. Vælg efter smag.

3 stk. Chili

3 fed hvidløg + lidt ingefær

### Opskriften:

Skær grøntsagerne i små stykker og dæk det til med vand og kom bouillon terningerne i, krydr med salt, peber, karry og et par sp. Tacosauce efter smag. Kog ved stærk varme i 10 min, og lad det simre indtil grøntsagerne er bløde.

Afkøl og blend suppen eller skær grøntsagerne til inden, hvis du kan lide en suppe med lidt mere "bid" i.

Spis så meget og så tit du har lyst. Suppen giver, ikke ekstra kalorier. Jo mere du spiser af suppen, jo mere øger du forbrændingen og taber i vægt.