

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

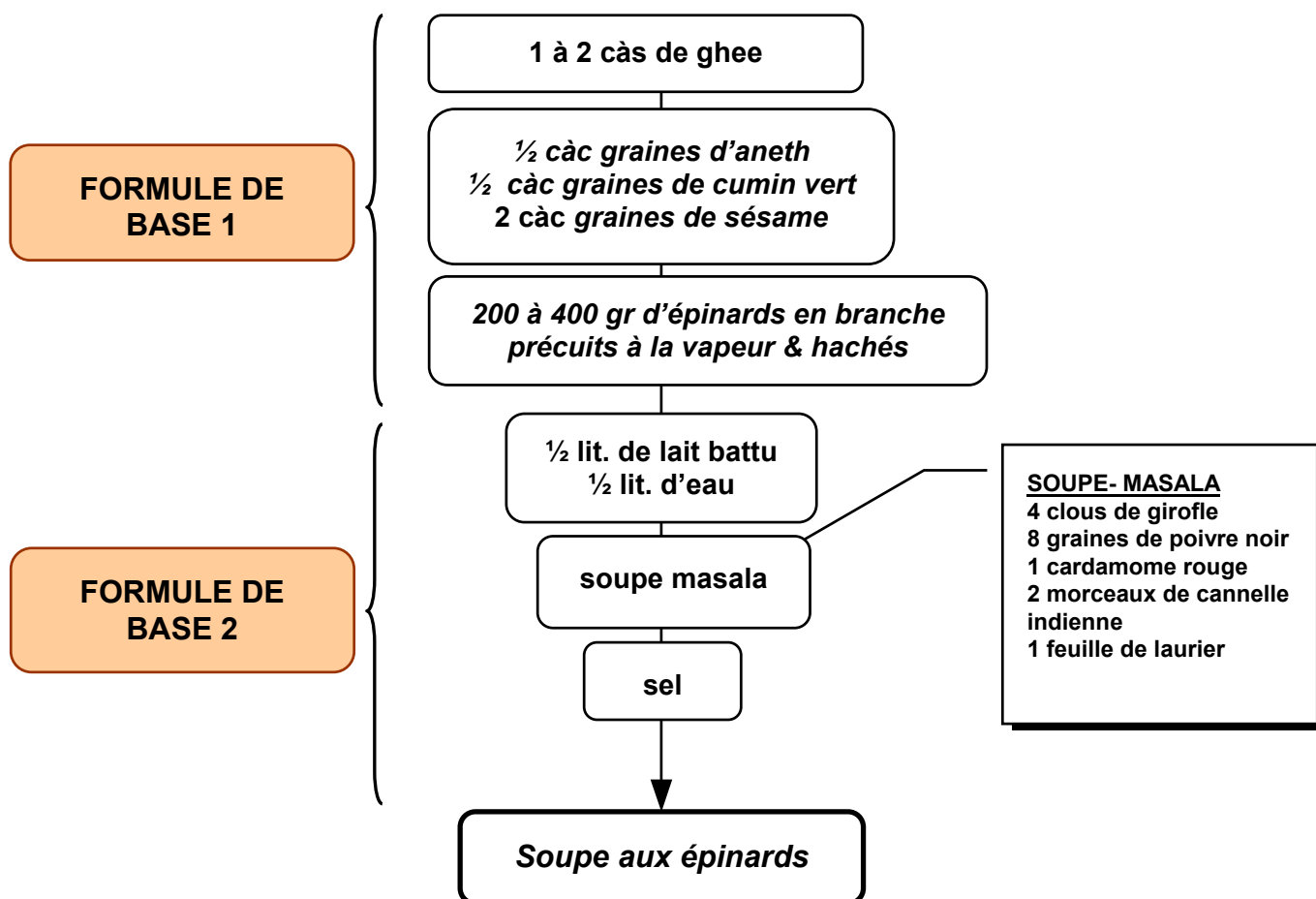
& Curcuma asbl



Soupe aux épinards et lait battu

Selon la formule 3

(4 personnes)



Chauffer le ghee et ajouter les graines.

Quand les graines sautent, ajoutez les d'épinards précuits à la vapeur et hachés (sur feu fort).

Faire mijoter 5 min.

Ajouter de le lait battu et l'eau bouillante (ATTENTION VAPEUR BRÛLANTE !!).

Faire cuire 10 min. et ajouter le soupe-masala.

Saler selon le goût. Ajouter les pointes d'aneth. Bouillir 5 à 10 min.

Laisser reposer quelques instants, mélanger et servir.