

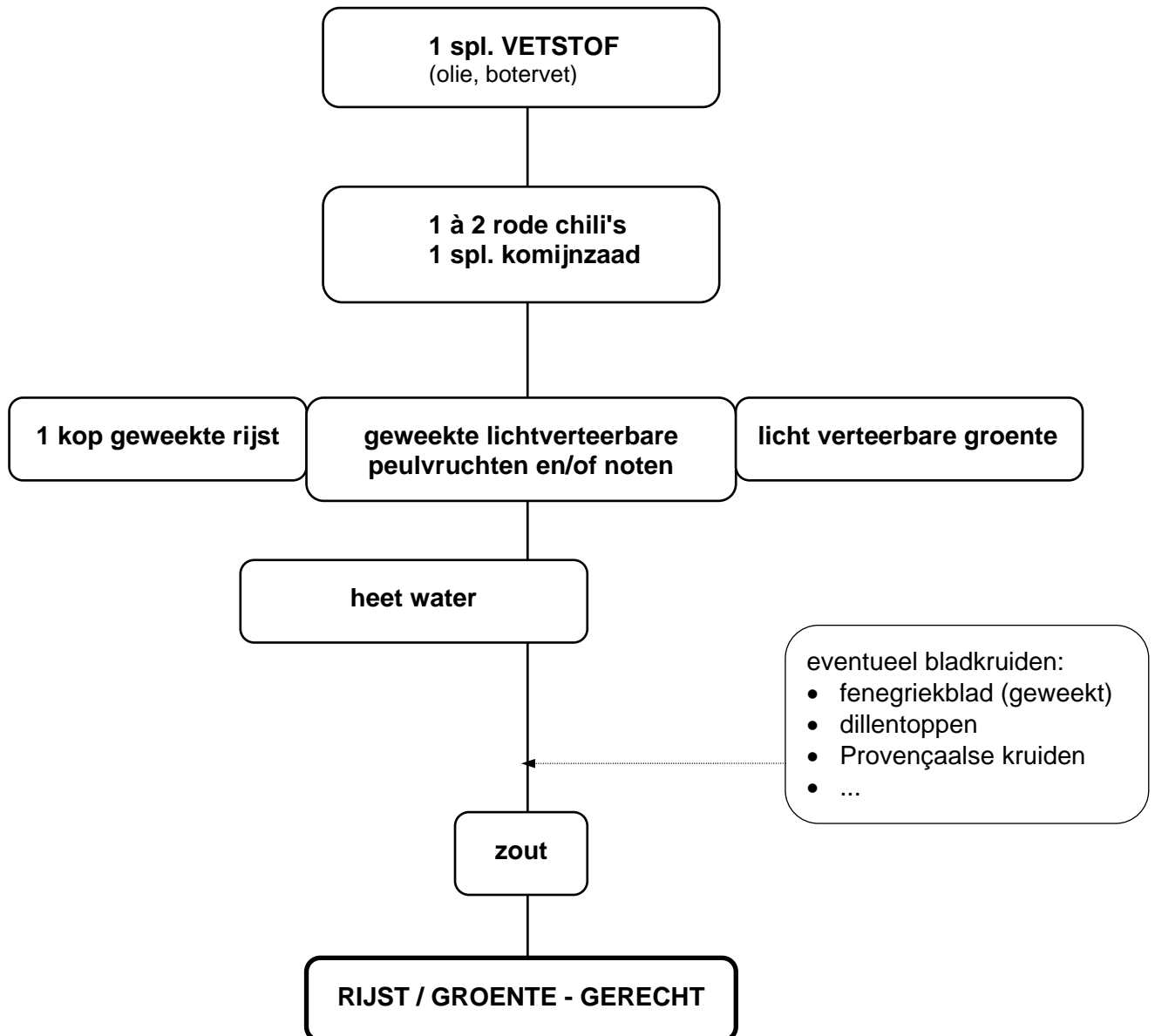
Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Basis Formules voor Ayurvedisch koken

BASISFORMULE 1 (4 personen)



een alternatief voor rijst: kook de geweekte rijst met
1 kruidnagel & 2 kfl. gemalen kokos (per persoon)