Yoga & Ayurveda Health
»YAH« vzw

BASISFORMULE 2
(4 personen)

1 liter water
basic masala

BASIC MASALA
1 kfl. kurkuma
2 kfl. korianderpoeder

4 à 8 spl. lichtverteerbare peulvruchten

licht verteerbare groente

soep massala

SOEP MASSALA
4 kruidnagels
8 zwarte peperbollen
1 rode kardemom

eventueel:
2 stukjes Indisch kaneel
1 groot laurierblad

zout

eventueel bladkruiden:
- fenegriekblad (geweekt)
- dillentoppen
- Provençaalse kruiden
- ...

tarka

TARKA
- ***1 kfl. olie / botervet***
- ***mespunt asafoedita (HING)***
  eventueel:
  komijn-, ajuin-
  en/of sesamzaad
- ***verhitten***
- ***toevoegen & afdekken***
- ***omroeren***

= SOEP

© John Marchand, Belgium. website: http://www.yoga-ayurveda.org email: ayurveda@pandora.be