

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw

FORMULE 5

SAUSEN

ZUUR:

- ◆ citroensap
- ◆ azijn
- ◆ amchur
- ◆ zure appel
- ◆ tomaat
- ◆ granaatappelzaad
- ◆ yoghurt
- ◆ tamarinde

ZOUT:

- ◆ zeezout
- ◆ zwart zout

ZOET:

- ◆ suiker; rozijnen
- ◆ zoete appel; perzik
- ◆ mango; verse kokos

BITTER & WRANG:

- ◆ korianderblad
- ◆ fenegriekblad
- ◆ granaatappelzaad
- ◆ komijn
- ◆ (munt)
- ◆ HING

HEET:

- ◆ zwarte peper
- ◆ verse (groene) peper
- ◆ gedroogde (rode) peper
- ◆ rode kardemom
- ◆ gember

= SAUS

2 kfl. amchurpoeder
 1 spl. korianderpoeder
 1 spl. komijnpoeder
 2 kfl. zwarte peper (gemalen)
 1/2 kfl. zout
 1/2 kfl. zwart zout
 1/4 kfl. HING

= CHAT MASALA