

Yoga & Ayurveda Health

« YAH » vzw

COCOS-RIJST **cfr FORMULE 1** (4 personen)

Week een kopje Basmati-rijst gedurende minstens 2 uur.

Breng 2 kopjes water aan de kook met daarin 4 kruidnagels en 2 eetlepels gedroogde cocos. Voeg de gewassen & uitgelekte rijst toe. Goed laten doorkoken gedurende 10-15 minuten.

Als bijna alle vocht verdwenen is, het vuur afzetten en nog 10 min laten zwellen.

©: John Marchand, Belgium.

website: <http://www.yoga-ayurveda.org> email: ayurveda@pandora.be