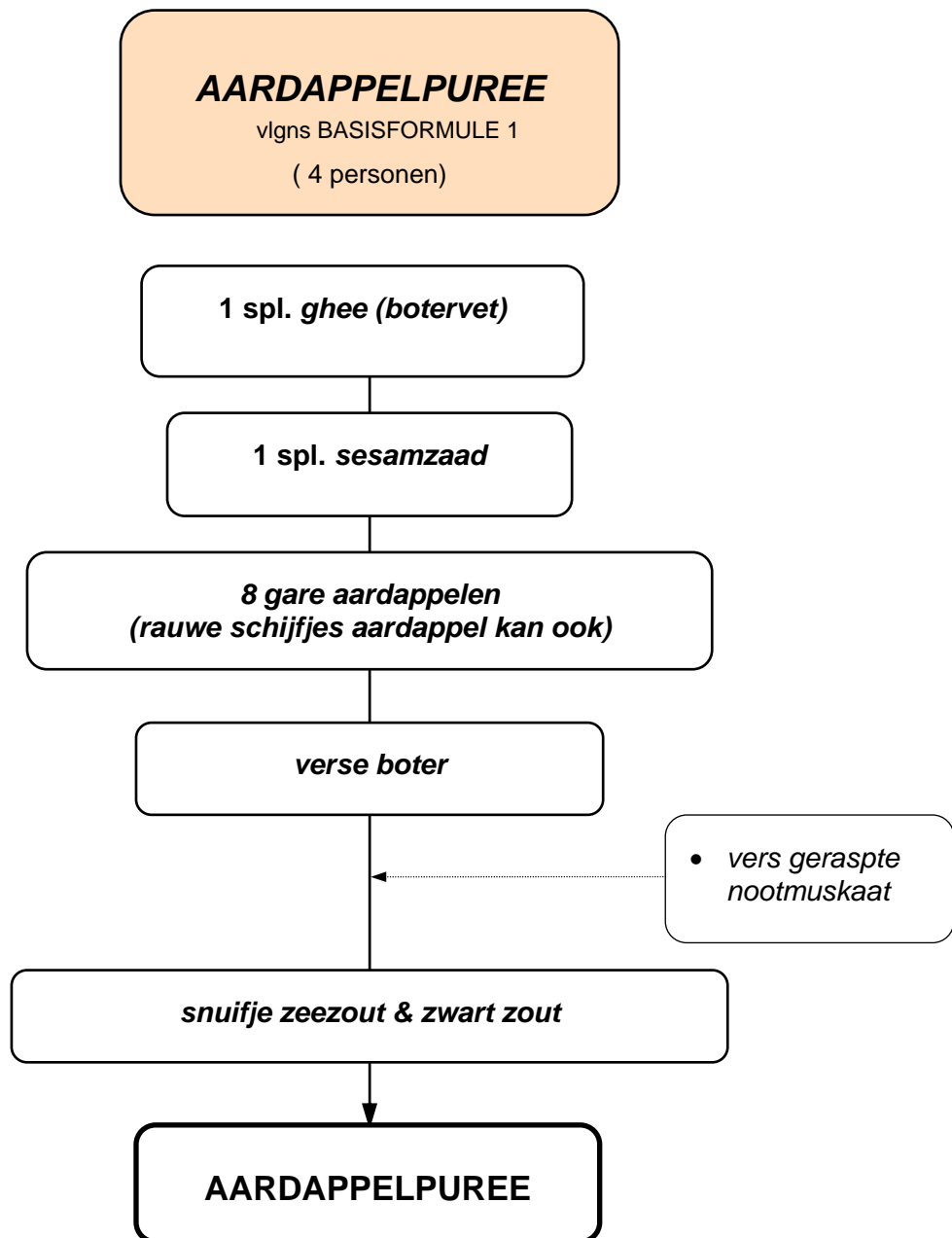


Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Verhit 1 eetlepel ghee (botervet); voeg 1 eetlepel sesamzaad toe; als de zaaies opspringen voeg je de voorgekookte of voorgebakken (in de oven) aardappelen toe.

Even al roerend opbakken. (Schijfjes rauwe aardappel zijn nog lekkerder maar bakken gemakkelijk aan; bakken tot beetgaar).

Dan een paar krullen verse boter toevoegen en hierbij flink wat nootmuskaat raspen. 5 min laten rusten. Zouten naar believen met zeezout en/of zwart zout.

Stampen & opdienen.