

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw

HARTIGE FRUITSLA vlgs FORMULE 5

ZUUR:
♦ sap van 2 citroenen

ZOUT:
♦ ½ kfl zeezout
♦ ½ kfl zwart zout

BITTER & WRANG:
♦ 1 spl coreander poeder
♦ 1 spl komijnpoeder

ZOET:
♦ appel
♦ banaan
♦ sinaasappel
♦ avocado
♦ peer

HEET:
♦ 1 kfl zwarte peper

HARTIGE FRUITSLA

Pers 2 citroen en meng hierin de keuze gesneden vruchten.

Voeg hierbij ½ kfl zeezout, ½ kfl zwart zout, 1 kfl versgemalen zwarte peper, 1 spl coreander poeder & 1 spl komijnpoeder.

Minstens 15 minuten laten trekken (niet in de koelkast!) en nog eens omroeren vóór het opdienen.