

# 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.