

Ayurvedisch ONTBIJT



Wat je nodig hebt

60 gram biologische boekweit
400 mililiter havermelk
snufje kaneel
Snufje zeezout

Extra:

Noten zoals walnoten, amandelen,
cashewnoten naar smaak. Dit kan als
extra toevoeging.

Hoe je het maakt

1. Kook de boekweit in de havermelk in ca. 3 minuten gaar.
2. Voeg naar smaak kaneel , zout en noten toe.
3. Laat ca. 2 minuten staan.

