



Energieke Vrouwen Academie

Vrouwen 40+ op weg naar gezondheid en vitaliteit



Gember latte

Ingrediënten

Een beker amandelmelk
Een theelepeltje kokosolie
Een stukje gember
Een theelepeltje honing

Verwarm een beker amandelmelk met een theelepeltje goede kwaliteit kokosolie zachtjes in een pannetje. Zorg dat het niet gaat koken. Doe een stukje gember ter grootte van een teen knoflook in een knoflookpers (gebruik hiervoor bij voorkeur een aparte pers) en knijp dit uit boven de amandelmelk. Het sap ervan is voldoende. Als het warm genoeg is giet het dan over in een beker en voeg naar smaak een theelepel honing toe.