

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*calciumboost, insulinebalans, vezelrijk*

### ZO MAAK JE HET

Verwarm een beker amandelmelk met een eetlepel 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.

### DIT HEB JE NODIG

- beker amandelmelk
- theelepel kokosolie
- stukje gember
- theelepel honing

