

A still life painting featuring a rustic wooden mortar and pestle. A bunch of vibrant red grapes is draped over the left side of the mortar. Inside the mortar, there are several raspberries and some crushed fruit. The background is a soft, textured wash of light pink and white. The overall style is painterly and detailed.

Recepten

Yoga Retreat Pipeiros

INHOUD

ONTBIJT	3
Ayurvedische Overnight Oats.....	4
LUNCH	5
Frisse Couscoussalade	6
Makkelijke bietensalade met feta.....	7
DINER.....	8
Kitchari	9
Lasagne.....	11
Tomatenchutney.....	13
Kikkererwten-Spinaziecurry.....	14
Ayurvedische tempé	17
TUSSENDOOR	19
Bliss balls.....	20
Ayurvedische Mango Lassi.....	22
Bananenbrood met walnoten	23
Chai granola.....	24
Chai latte	25

ONTBIJT

Ayurvedische Overnight Oats

met Gember, Dadels & Sinaasappelschil

Ingrediënten

- 4 kopjes havervlokken (zacht of volkoren)
- 8 kopjes ongezoete amandeldrank
- 8 el chiazaad of 8 el gemalen lijnzaad
- 16 dadels, fijngehakt
- 4 tl verse geraspte gember of 2 tl gemberpoeder
- 2 tl geraspte biologische sinaasappelschil (zeer fijn)
- 4 tl kaneel
- 8 snufjes kardemom (≈ 1 tl in totaal, maar liever een beetje verdelen dan in één keer)
- (Optioneel) 8 tl honing of ahornsiroop (toevoegen na het serveren)
- (Optioneel) 8 kleine snufjes kurkuma (≈ 1 tl totaal) voor extra balans en kleur

Bereidingswijze

1. Meng in een grote kom of schaal de havervlokken, chiazaad, dadels, gember, sinaasappelschil en kruiden.
2. Voeg de amandeldrank toe en roer goed door zodat alles gelijkmatig verdeeld is.
3. Verdeel over 8 afsluitbare potten (of laat in één grote schaal staan, goed afgedekt).
4. Laat een nacht in de koelkast staan (minimaal 6 uur).
5. Roer de volgende ochtend even door en voeg eventueel wat extra amandeldrank toe voor een romige textuur.
6. Werk af met een balancerende topping per persoon.



LUNCH

Frisse Couscoussalade

Hoeveelheid: 8 personen

Ingrediënten

- 400 g fijne couscous
- 500 ml heet water
- Snufje zout en peper
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 rode paprika's, in kleine blokjes
- 2 komkommers, in blokjes
- 200 g cherrytomaten, gehalveerd
- 2 wortels, geraspt
- Handje verse peterselie, fijngehakt
- Handje verse munt, fijngehakt
- Sap van 2 citroenen (of limoenen)
- 4 eetlepels extra vierge olijfolie
- Zout en zwarte peper naar smaak

Benodigdheden

- Grote kom
- Kleine pan of waterkoker voor heet water
- Snijplank en mes
- Lepel of vork om te mengen
- Serveringskom of schaal

Bereidingswijze

1. Doe de couscous in een grote kom, voeg een snufje zout en 2 eetlepels olijfolie toe.
2. Giet het hete water erbij, dek af met een bord of folie en laat 5–10 minuten staan.
3. Roer los met een vork en laat afkoelen tot lauw of kamertemperatuur.
4. Voeg alle gesneden groenten, kruiden en citroensap toe.
5. Meng goed door, breng op smaak met 4 eetlepels olijfolie, zout en peper.
6. Voeg eventueel kikkererwten of linzen toe voor extra eiwitten.
7. Serveer lauwwarm of op kamertemperatuur.

Makkelijke bietensalade met feta

Hoeveelheid: 8 personen

Ingrediënten

- 8 handjes rucola
- 2000 gram (2 kg) gekookte rode bieten
- 800 gram linzen
- 120 gram walnoten
- 160 gram feta (optioneel: vegan feta)
- 24 eetlepels balsamico azijn
- 16 theelepels ahornsiroop
- Optioneel: 320 gram spelt, bulgur of quinoa

Benodigdheden

- Pannetje
- Vergiet
- 8 diepe borden of saladekommen

Bereidingswijze

1. Balsamico glaze maken:

- Doe de balsamico azijn en ahornsiroop in een pannetje.
- Roer even door en breng aan de kook.
- Vuur lager zetten, 5 minuten zacht pruttelen, af en toe roeren, tot het indikt.
- Schenk daarna in een schaal om af te koelen.

2. Bieten en linzen voorbereiden:

- Snijd de gekookte bieten in blokjes.
- Giet de linzen af (indien uit blik) of kook de linzen (5-25 minuten)

3. Salade opmaken:

- Verdeel de rucola over 8 borden of kommen.
- Garneer met de linzen, bieten, walnoten en feta (of vegan feta).
- Breng op smaak met peper, zout en de balsamico glaze.

4. Optioneel: Kook per persoon 40 gram spelt, bulgur of quinoa (glutenvrij) en serveer erbij voor extra vulling.

DINER

Kitchari

Supplement: witvis (kabeljauw)
Traditioneel Ayurvedisch recept

Hoeveelheid: 4 personen

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie / ghee
- 2 tl komijnzaadjes
- 2 tl korianderzaadjes
- 1 tl fenegriekzaadjes
- 0.5 tl mosterdzaadjes
- verse gembers, 1 cm, geraspt
- 1 tl kurkuma
- 1 tl zout
- zwarte pepers, naar smaak
- 3 wortels, in plakjes
- 1 courgette, in blokjes
- 50 g verse spinazie
- 100 g basmati rijst
- 200 g mungbonen, gele gespleten mungbonen, afgespoeld
- 850 ml groentebouillon
- 100 ml kokosmelk, uit blik
- verse koriander, of peterselie

Benodigdheden

- Ruime pan

Bereidingswijze

0. Laat de gele gespleten mungbonen 4 uur weken in een schaalje met water. Na 4 uur giet je het water uit het schaalje.
1. Verhit de kokosolie in een grote pan en voeg, zodra de olie heet is, komijnzaadjes, korianderzaadjes, fenegriekzaadjes en mosterdzaadjes toe. Bak ze ongeveer 30 seconden, voeg dan verse gember, gemalen kurkuma, zout en zwarte peper toe. Roer het goed door.

2. Voeg de gesneden wortel en de courgette toe en roer weer goed door. Bak een paar minuutjes op middelhoog vuur.
3. Voeg na een paar minuten de basmatirijst en de gele mungbonen toe. Meng het met de groenten en kruiden en giet dan de groentebouillon erbij. Roer goed door en breng aan de kook. Laat de kitchari ongeveer 20-25 minuten sudderen op laag vuur, doe dan de deksel op de pan en laat het nog eens 10-15 minuten sudderen. Roer het in de tussentijd wel een paar keer goed door zodat de rijst en mungbonen niet aan de bodem van de pan blijven plakken.
4. Giet de kokosmelk erbij en roer het door de rest van de ingrediënten. Voeg ook de verse spinazie toe en laat het nog eens 5 minuten sudderen tot de spinazie geslonken is.
5. Voeg meer groentebouillon of kokosmelk toe als je van de kitchari meer een soep wilt maken. Dit is natuurlijk volledig optioneel. Proef en breng op smaak met extra zout, peper en of andere specerijen. Serveer de kitchari daarna meteen en garneer met verse kruiden zoals koriander of peterselie.
6. Wil je de kitchari bewaren en later opwarmen? Laat dan de spinazie weg.

Lasagne

met broccoli en tomatenchutney

Hoeveeheid: 8-10 personen

Bereidingstijd: 60 minuten + 40 minuten oven

Ingrediënten voor de vulling

- 4 kleine broccoli's, de roosjes
- 2 el ghee
- 5-6 tl zout (proef)
- 2 kleine pepers
- 2 tl komijnzaad
- 2 tl korianderpoeder
- 1 tl asafoetida
- 1,2 kg spinazie
- 120 g basilicum
- 2 courgettes, in dunne plakjes gesneden
- 100 g pompoenpitten
- 4 el citroensap
- 600 g panir of kaas laag in lactose

Ingrediënten bechamelsaus

- 100 g geweekte ongebrande cashewnoten
- 80 g ghee
- 100 g amandelmeel
- 200-250 ml amandelmelk (meer als nodig is)
- 2 tl peper
- 2 tl zout
- mespuntje nootmuskaat
- 1 tl gember, fijngehakt of geraspt

Ingrediënten overig

- Glutenvrije lasagnebladen

Benodigdheden

- Kookpan
- Koekenpan
- Steelpan (2x)
- Keukenmachine of blender
- Schaaltjes (2x)
- Ovenschaal
- Zeef of vergiet

Bereidingswijze lasagne

1. Week de cashewnoten een nacht of minimaal 4 uur in een bakje water.
2. Verwarm de oven voor op 200°C.
3. Snijd de broccoli in roosjes/stukjes en kook deze in een pan met een beetje water gaar in 7 minuten en giet daarna af.
4. Verwarm de ghee in een koekenpan en bak alle kruiden tot geurig. Doe de spinazie erbij en bak tot de spinazie geslonken is.
5. Maal de cashewnoten in een keukenmachine fijn.
6. Zet voor de saus een (steel)pan op het vuur en met de ghee en amandelmeel en laat dit goed met elkaar mengen.
7. Voeg de amandelmelk aan de ghee en amandelmeel toe en blijf goed roeren tot het mengsel dikker wordt.
8. Voeg de gemalen cashewnoten toe aan de bechamelsaus en blijf roeren totdat de cashewnoten helemaal zijn opgenomen in de saus. Als het te droog wordt, kun je iets meer melk toevoegen. Als het echt een saus is geworden, kun je hem van het vuur halen.
9. Voeg wat peper en zout toe, een snufje nootmuskaat en de gember.
10. Doe de spinazie, broccoli en basilicum in de keukenmachine en maal fijn. Voeg 4 eetlepels citroensap toe. Proef en voeg zout en peper naar smaak toe.
11. Nu gaan we de lagen maken. Begin met een laag bechamelsaus, dan een laag groene saus, dan plakjes courgette, dan een laag lasagnebladen, dan kaas, en dan weer bechamel, groene saus, courgette, lasagnebladen, kaas etc. Eindig met een laag kaas en dan pompoenpitten.
12. Zet 40 minuten in de oven.

Tomatenchutney

Hoeveelheid: 20 personen (voor twee dagen)

Ingrediënten:

- 2 kg tomaten
- 2 el kokosolie of ghee
- 2 kaneelstokjes
- 2 laurierblaadjes
- 6 kruidnagels
- 2 tl komijnzaad
- 4 gedroogde pepertjes, fijngemaakt
- 2 el fijngesneden gemberwortel
- 2 tl kurkumapoeder of 2 el verse geelwortel
- 4 el palmsuiker
- kneepje citroen of limoen
- 1 tl zout

Bereidingswijze tomatenchutney

1. Blancheer de tomaten (dit is niet nodig als je pomodori gebruikt), ontvel ze en pureer ze met een staafmixer of snijd ze in kleine stukjes.
2. Verhit de olie of ghee, zet de vlam laag en bak de kaneelstokjes, laurierblaadjes, kruidnagels, het komijnzaad, de pepertjes en de gember tot ze geurig worden. Voeg dan de tomaten toe.
3. Laat de chutney ongeveer 25 minuten zonder deksel boven een lage vlam doorkoken. In het begin af en toe roeren en wat meer naarmate de chutney dikker wordt. Ga door tot bijna al het vocht verdampt is.
4. Roer de kurkuma, palmsuiker, het citroen- of limoensap en het zout door de tomaten en draai de vlam hoger. Roer nu sneller gedurende 5 minuten tot de chutney ingedikt is.
5. Verwijder de kruidnagels, laurierblaadjes en kaneelstokjes.
6. Verdeel in twee potjes of bakjes en bewaar in de koelkast. Deze chutney wordt geserveerd bij twee verschillende gerechten. Op de dag dat het geserveerd wordt, haal van te voren uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.

Kikkererwten-Spinaziecurry

met Quinoa Salade, Rode Bietjes en Tomatenchutney

Hoeveelheid: 8 personen

Ingrediënten spinazy curry:

- 800 g kikkererwten, een nacht geweekt en gaargekookt (of 400 g ongeweelte/gekookte kikkererwten)
- 3 grote tomaten, in stukjes of gepureerd
- 2 ½ el ghee of kokosolie
- 2 ½ tl komijnzaad
- 2 ½ tl gemalen koriander
- 1 ½ tl asafoetida
- 1 ½ tl kurkuma
- 1 ½ tl zwarte peper (gemalen)
- 135 g amandelen (gemalen)
- 200 g cashewnoten (heel)
- 650 g spinazie, grof gehakt
- 400 ml kokosmelk
- Sap van 1 ½ limoen
- 2 tl zout
- 2–3 handvol verse koriander, grof gehakt

Ingrediënten quinoa met Rode Bietjes

- 400 g quinoa
- 950 ml water
- 1 theel zout
- 1 ½ eetl kokosolie of ghee
- 1 theel mosterdzaad
- 1 theel komijnzaad
- Takje kerrieblaadjes
- 1 ½ eetl verse gember, fijngehakt

- 1 theel asafoetida
- 3 middelgrote rode bietjes, dun geschild en in kleine blokjes
- 1 theel kurkuma
- 3 tomaten, gepureerd
- 1 theel kardemom, gepeld en gemalen
- 1 theel zout
- 6 ½ eetl verse koriander of peterselie, fijngehakt

Benodigdheden

- 1 grote pan voor de curry
- 1 pan voor de quinoa
- 1 pan of steelpannetje voor de chutney
- Snijplank en mes
- Maatlepels en maatbekers
- Staafmixer of blender (voor tomaten en chutney)
- Houten lepel of spatel
- Fijne zeef (optioneel voor tomaten)

Bereidingswijze Kikkererwten-Spinaziecurry

1. Haal de kikkererwten uit de vriezer en laat ontdooien.
2. Verhit de ghee of kokosolie, draai de vlam laag en bak het komijnzaad, de gemalen koriander en de asafoetida.
3. Voeg de kikkererwten, tomaat, kurkuma en zwarte peper toe, en daarna de gemalen amandelen en cashewnoten.
4. Voeg water toe tot alles net onder staat en laat ca. 25 minuten pruttelen tot de saus is ingedikt.
5. Voeg spinazie, kokosmelk en limoensap toe.
6. Kook tot de spinazie zacht is en voeg zout en verse koriander toe.

Bereidingswijze Quinoa met Rode Bietjes

1. Kook de quinoa gaar in 950 ml water met zout, zonder te roeren. Maak los met een vork en laat afkoelen.
2. Verhit ghee of kokosolie in een pan, draai laag vuur en bak de mosterdzaadjes tot ze beginnen te springen. Deksel erop, pan van het vuur tot ze grijs worden. Zet terug op het vuur en voeg komijnzaad, kerrieblaadjes, gember en asafoetida toe. Even roeren.
3. Voeg de bietblokjes met kurkuma en een klein laagje water toe.
4. Breng aan de kook, draai vuur laag, dek af en kook tot de bietjes zacht zijn. Voeg daarna de gepureerde tomaten toe en kook nog 5 minuten.
5. Voeg vlak voor het serveren kardemom, zout en gekookte quinoa toe. Meng luchtig met een vork tot alles goed warm is.
6. Serveer in een mooie schaal, garneer met koriander of peterselie, samen met de curry en tomatenchutney.

Ayurvedische tempé

met kokos-pindasaus, groenten en rijst

Hoeveelheid: 8 personen

Ingrediënten

Voor de tempé

- 800 g tempé, in blokjes of plakjes gesneden
- 4 eetlepels kokosolie of ghee
- 2 theelepels gemalen kurkuma
- 2 theelepels gemalen koriander
- 1 theelepel komijnpoeder
- 2 eetlepels sojasaus
- Sap van 1 limoen of ½ citroen

Voor de pindasaus met kokos

- 8 eetlepels 100% pindakaas (ongezouten, zonder suiker)
- 800 ml kokosmelk
- 2 theelepels geraspte verse gember
- 2 theelepels kerriepoeder of garam masala
- 2 eetlepels sojasaus
- Sap van 1 limoen
- Snufje cayennepeper of chilivlokken (naar smaak)
- Eventueel: 1 theelepel palmsuiker

Voor de groenten

- 400 g wortel, in schuine plakjes
- 400 g courgette, in halve maantjes
- 400 g bloemkool- of broccoliroosjes
- 200 g sperziebonen of peultjes
- 200 g spinazie of snijbiet

Voor de rijst

- 600 g volkoren basmatirijst
- 1,2 liter water
- 1 snufje zout
- 2 eetlepels kokosolie

Ter garnering

- Vers korianderblad (optioneel)
- Geroosterde kokosvlokken of sesamzaadjes
- Partjes limoen

Bereidingswijze

1. Rijst koken:

Kook de volkoren basmatirijst in het water met kokosolie en een snufje zout tot gaar (ongeveer 15 minuten). Laat even rusten met deksel op de pan.

2. Tempé marinieren en bakken:

Meng kurkuma, koriander, komijn, sojasaus en limoensap in een kom. Schep de tempéblokjes erdoor en laat minstens 15 minuten marinieren.

Bak de tempé daarna in kokosolie goudbruin en knapperig. Zet apart.

3. Groenten stomen of roerbakken:

Stoom of bak de wortel, courgette, bloemkool en sperziebonen kort zodat ze beetgaar blijven. Voeg op het einde de spinazie toe en laat die slinken.

4. Pindasaus maken:

Verwarm de kokosmelk in een pannetje. Roer de pindakaas, gember, kerriepoeder, sojasaus, limoensap en eventueel een beetje zoetstof erdoor.

Laat 5–10 minuten zachtjes indikken op laag vuur, tot de saus romig is.

5. Samenstellen:

Verdeel de rijst over kommen of borden. Schep de groenten en tempé erop. Giet de warme pindasaus erover.

6. Garneren:

Bestrooi met koriander, kokosvlokken of sesamzaadjes. Serveer met partjes limoen.

TUSSENDOOR

Bliss balls

Aantal balletjes: +/- 15 stuks

(sinaasappel-kardemom-abrikoos en gember-cacao-dadel)

Bliss balls zijn gemaakt van noten, gedroogde vruchten zoals dadels, abrikozen of vijgen en verschillende kruiden. Voor deze bliss balls kun je eventueel de amandelpulp die overgebleven is bij het maken van amandelmelk gebruiken.

Houdbaarheid: een week in een afgesloten bakje in de koelkast. Invriezen: 3 maanden houdbaar.

Benodigheden Bliss Balls

- Keukenmachine of blender
- Rasp
- Kom
- Koekenpan (voor gember-cacao-dadel balletjes)
- Bakplaat of bord
- Afsluitbaar bakje

Bliss balls: sinaasappel-kardemom-abrikoos

Ingrediënten

- 150 g amandelpulp / 50 gram amandelen
- 1 volle tl geraspte (bio) sinaasappelschil
- 200 g bio gedroogde abrikozen
- 1 el of meer sinaasappelsap
- ½ tl gemalen kardemom
- een handje amandelpoeder, kokosrasp, of sesamzaadjes, of licht geroosterd amandelschaafsel om de balletjes in te rollen



Bereiding

1. Rasp de bio sinaasappel oppervlakkig. Het gaat om de buitenste laag van de schil; het wit is bitter.
2. Was de abrikozen en maal ze samen met het sinaasappelsap.
3. Kneed de amandelpulp, abrikozen, sinaasappelschil en kardemom samen en maak er balletjes van.
4. Rol de balletjes door de amandelpoeder, of de kokos of de sesamzaadjes of het amandelschaafsel.
5. Leg de balletjes 30 minuten in de koelkast voordat je ze serveert of verpakt.

Bliss balls: gember-cacao-dadel

Ingrediënten

- 150 g amandelpulp / 50 gram amandelen
- 200 g zachte dadels, bijvoorbeeld medjouldadels
- 2 el cacao
- 2 tl gember, geschild en fijn geraspt
- 1 ½ tl kaneel
- 1 tl venkelzaad, licht gekneusd of gemalen
- handje amandelschaafsel en een handje kokos om de balletjes in te rollen

Bereiding

1. Was en ontpit de dadels, snijd ze in kleine stukjes of maal ze in de keukenmachine.
2. Kneed de dadels, cacao en specerijen door de amandelpulp.
3. Rooster een handje amandelschaafsel tot lichtbruin en rooster tegen het einde de kokos mee. Haal alles meteen uit de koekenpan, zodat het niet donkerder wordt.
4. Draai balletjes van het dadel-amandelmengsel en rol die door het amandelschaafsel met kokos.

Ayurvedische Mango Lassi

Hoeveelheid: 4 personen

Ingrediënten (basis)

- 2 rijpe mango's (of 400 g mangopuree/bevroren mango)
- 500 ml volle yoghurt (koe/geit)
- 200 ml water of melk (optioneel, voor dunnere consistentie)
- 2–4 theelepels honing (afhankelijk van zoetheid mango)
- Snufje kardemompoeder

Vegan optie: vervang yoghurt door kokos-, amandel- of soja-yoghurt en eventueel water of plantaardige melk voor de gewenste consistentie.

Benodigheden

- Blender of staafmixer
- Maatbeker of schaal
- 4 glazen of bekers om te serveren

Bereidingswijze

1. Schil de mango's en snijd in stukken (of gebruik mangopuree).
2. Doe mango, yoghurt, water of melk, kardemompoeder en zoetmiddel in een blender.
3. Mix tot een gladde, romige drank.
4. Proef en pas zoetheid eventueel aan.
5. Serveer direct: op kamertemperatuur of licht gekoeld.

Bananenbrood met walnoten

hoeveelheden voor 2 bananenbroden

Ingrediënten

- 400 g havermout
- 300 g medjouldadels
- 8 rijpe bananen
- 6 eieren
- 2 tl kaneelpoeder
- 4 tl bakpoeder
- 50 g walnoten
- snufje zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Doe de havermout in de keukenmachine en mix tot een fijn meel. Voeg daarna de dadels (zonder pit) toe en mix nogmaals goed fijn.
3. Voeg de eieren, kaneel, bakpoeder, 6 bananen en zout toe en mix tot een fijn beslag. Lukt het niet in een keer, omdat je keukenmachine het niet aan kan? Voeg dan de bananen als laatste toe.
4. Giet het beslag in twee met kokosolie ingevette of met bakpapier beklede cakevormen. Snijd de twee overgebleven bananen in de lengte doormidden en leg deze bovenop in een S-vorm. Garneer met walnoten.
5. Bak de bananenbroden in 30-35 minuten gaar. Laat de cake even afkoelen voor je deze aansnijdt.

Chai granola

Hoeveelheid: 8 personen, 5 dagen lang

Ingrediënten

- 720 g havermout
- 240 g mix van pompoen- en zonnebloempitten
- 480 g pecannoten
- 90 ml ahornsiroop
- 90 ml water
- 6 el kaneelpoeder
- 1 el gemalen anijszaad
- 1 el gemberpoeder
- 1 el gemalen kardemom
- snufje zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Doe alle ingrediënten behalve de ahornsiroop en het water in een grote kom en meng goed door elkaar.
3. Meng nu het water en de ahornsiroop erdoor. Zorg dat alles goed bedekt met water/ahornsiroop zodat er geen droge delen meer zijn.
4. Verdeel over een of meerdere bakplaten en bak 20-25 minuten in de oven. Let op, de pecannoten verbranden snel. Houd het dus goed in de gaten en haal de granola er eventueel al eerder uit als de noten erg donker worden.
5. Je kunt de granola goed voor langere tijd bewaren in afgesloten potten.

Chai latte

Hoeveelheden voor maximaal 4 liter chai

Lees dit recept goed. Met deze chai mix kun je meerdere keren chai maken. Gebruik per 1 liter water 2 ½ eetlepels van de chaimix, plus 1 eetlepel geraspte gember.

Chai mix

- 4 kaneelstokjes, gebroken
- 2 ½ el kardemompeulen (met schil, of 1 volle el gepelde kardemomzaadjes)
- 2 el anijszaad
- 2 tl venkelzaad
- 7 kruidnagels
- ½ tl zwarte peperkorrels

Voor de thee

- geraspte gember
- zwarte thee of rooibos
- havermelk naar smaak
- palmsuiker of honing naar smaak

Bereidingswijze

1. Maal de kaneelstokjes apart, en grof.
2. Maal de andere kruiden, behalve de gember, ook grof zodat ze in stokjes worden gebroken. Als je de kruiden te fijn maalt, loop je de kans dat de chai slijmerig wordt. Je kunt hiervoor eventueel een koffiemolen gebruiken.
3. Breng de gewenste hoeveelheid water aan de kook en voeg de chaimix en de gember toe. Laat alles zachtjes koken, een half uur of langer.
4. Kook de laatste 5 minuten de havermelk mee. Of verwarm de havermelk apart en klop hem schuimig voor er bovenop. Dit gaat goed met havermelk Barista.
5. Giet de chai door een zeef en doe hem over in een thermoskan waar je een zakje zwarte thee of rooibos in hangt.
6. Serveer met de palmsuiker of honing, zodat iedereen dit naar smaak zelf toe kan voegen.