

## MAISKOLVEN

4 personen (bijgerecht)



### INGREDIËNTEN

Maïskolven (A), roomboter (A) koriander (M), bieslook (M), peterselie (H), water en zout (W), kurkuma (V)

Kook de kolven 20 minuten in ruim water met de kurkuma en zout. Giet deze af in een vergiet zodat het vocht er allemaal uit is.

Leg de maïskolven op een bord en garneer met de koriander,

peterselie en bieslook. Maak het geheel nog smakelijker met roomboter.

### AANBEVOLEN BIJ

- Yin tekort
- Slecht doorslapen



### EFFECT

- Geeft warmte in het lichaam
- Brengt rust in de geest
- Voedt maag, milt en nieren
- Werkt diuretisch

SMAKELIJK!

Een  groet,  
Emy

### KOKEN MET 5 ELEMENTEN IS EEN VOEDENDE CYCLUS

HOUT wakkert VUUR aan; de as van vuur maakt AARDE, de mineralen uit aarde vormen METAAL, metaal zet zich voort in WATER en water voedt weer.....

Dat is ook wat de ingrediënten met elkaar doen: ze versterken/voeden elkaar én jou!

*"laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding"*

Hippocrates