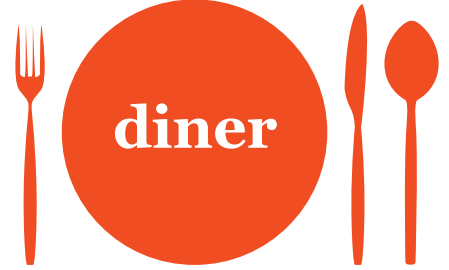




**Tamara's** *recepten*



## Tamara's *Nasikruiden*

**Ingrediënten (voor 200 gram nasi):**

- 2tl komijnzaad
- 1tl kurkuma
- 1 tl gember
- 1 tl koriander
- 1 tl laos.
- Teentje knoflook en uitje erbij.  
Hou je van extra scherp? Doe er dan een rood pepertje bij.



**Tamara's**  
**voedingadvies**

*voedingsdeskundige & gewichtsconsulente*

Tamara Rossingh  
info@tamarasvoedingsadvies.nl  
www.tamarasvoedingsadvies.nl  
06-10732104