

Veelgestelde Vragen

RAW DIVERSEN

Hoe kan ik spirulina poeder gebruiken?

Spirulina heeft een sterke smaak die voor velen even wennen is. Het wordt vaak door smoothies gedaan. Het is raadzaam om maar één eetlepel door de smoothie te doen, omdat de spirulina anders overheerst. Door het te mixen met zoet fruit of sterke smaakmakers (zoals een eetlepel citroensap) is de spirulina smaak minder sterk aanwezig. Ook kan spirulina worden toegevoegd aan een brood- of pannenkoekenmix.

Wat is de bereidingswijze van zaden en pitten?

Zaden en pitten kunnen zowel verhit als onverhit worden geconsumeerd. U kunt zaden en pitten roosteren in een koekenpan of oven. Geroosterde zaden en pitten zijn lekker door de salade, op zelfgemaakt brood of door een stoofschotel. Van zaden en pitten kan er ook olie of een pasta (bijvoorbeeld pompoenpitpasta en sesampasta) worden gemaakt.