



WIJ TOASTEN OP JOUW NIEUWE JAAR

EEN PERFECTE ARKCOCKTAIL

recept geleerd op de regionale
kookworkshop in de
Holy Food Market in Gent

Snij de limoen in fijne stukjes
Doe twee stukjes in het glas

Voeg er enkele muntblaadjes bij

Voeg een lepeltje suiker en 10 ml
vloeibare suiker toe

Plet de munt en de limoen

Voeg enkele ijsblokjes toe

Giet het glas vol Sprite

Roeren en genieten!

recept geleerd van Jean Vanier en
uitgetest in alle
Arkgemeenschappen in de wereld

Verwijder alle moeilijke woorden
Doe twee stukjes authenticiteit in het glas.

Voeg er een beetje kwetsbaarheid bij

Voeg een lepeltje humor en 10ml
aanstekelijke grapjes toe

Plet je ego en je betweterij

Voeg een beetje gemeenschap toe

Giet het glas vol Liefde

Roeren en genieten!