

ÜNNEPI

• FÜSZERES SMOOTHIE •

2 ADAG

(1 ADAG megfelel 1 csészényinek a napi
3x3 csésze zöldségmatek mennyiségéből)

ÖSSZETEVŐK:

- 1 közepes alma
- 1 kis szelet sült tök
- 2 közepes nyers répa felkarikázva
- 2 evőkanál kókuszvaj (krém)
- 1 kis csésze kókusztej
- 1 kis csésze szűrt víz
- 1 teáskanál fahéj
- 1 teáskanál őrölt szegfűszeg (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS:

A fenti összetevőket turmixold össze jó alaposan, amíg krémes állagúvá válik a smoothie.

Adj hozzá még folyadékot (vizet vagy kókusztejet), ha túl darabosnak ítéled, és turmixold tovább a kívánt állagúra.

EGÉSZSÉGEDRE!

Még több tápláló és gyógyító receptet találsz a receptgyűjteményben, a letölthető Autoimmun Protokoll Menütervekben és Autoimmun Szakácskönyvekben itt: <https://medkozpont.hu/receptgyujtemeny/>