

24.06

PP Zajęcia kulinarne



Dzisiaj chciałabym Wam przedstawić sposób na oczyszczanie organizmu...

Regularne spożywanie tego zdrowego napoju, nie tylko wspomaga detoksykację organizmu, ale poprawia też odporność i zapobiega niektórym chorobom. Ponadto zmniejsza chęć podjadania i jest niskokalorycznym sposobem nawadniania organizmu.

Składniki

- 4 szklanki wody (1 litr)
- **2 łyżki siemienia lnianego (20 g)**
- Sok z 1 cytryny

Przygotowanie

- Na samym początku należy zagotować wodę w garnuszku.
- Gdy osiągnie punkt wrzenia, dodaj nasiona siemienia lnianego i zmniejsz ogień.
- Pozostaw na 3 – 4 minuty i zdejmij z ognia.

- Przykryj garnek pokrywką i pozostaw na tak długo, aż uzyska odpowiednią konsystencję.
- Gdy będzie gotowe spożycia, należy precedzić wywar i dodać sok z cytryny.

Sposób użycia

- Wypij szklankę wody z cytryną i przygotowanym siemieniem lnianym.
- Podziel przygotowany napój na kolejne 3-4 porcje.
- **Pij co najmniej 3 razy w tygodniu!**

Miłego i smacznego dnia 😊