

Premiks witaminowy na odporność



SMACZNA_B



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

morele suszone	10 dkg
śliwki suszone	10 dkg
orzechy włoskie	10 dkg
cytryna	1
miód	150 ml
czosnek	
migdały	10 dkg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Obrane z łupinek orzechy oraz migdały podsmażamy na patelni ok.3 minut.
- KROK 2 Cytrynę myjemy ghorącą wodą , kroimy razem ze skórką.Miksujemy .
- KROK 3 Do blendera wrzucamy opłukane śliwki i morele . Miksujemy razem z cytryną.
- KROK 4 Orzechy i migdały dodajemy do pozostałyccch składników , również miksujemy .
- KROK 5 Wlewamy miód , miksujemy ponownie.
- KROK 6 Premiks przekładamy do słoiczków , wkładamy do lodówki.
Jest to wspaniały środek na odporność. Zażywamy 1 łyżkę 2-3xdz.