

OSVIEŽUJÚCE SMOOTHIE NA VITALITU A ODOHNANIE STRESU

ELIXÍR MLADOSTI

PREČ SO STRESOM, ÚNAVOU A VYČERPANOSŤOU

Cítite sa vyčerpaní, vystresovaní a unavení? Vieme, čo vám pomôže. Šatavari a astragalus. Dva korene rastlín, ktoré sú súčasťou tohto koktejlu, sa isto nachádzali aj v bájnom elixíre mladosti. Krémový koktejl s ľahko sladkou chuťou pôsobí ako zdroj energie, posilňuje imunitný systém a celkovo vám pomôže „hodiť sa do pohody“.

ČO POTREBUJETE?

Zarobíte 2 porcie

- 2 šálky bieleho jogurtu (plnotučný alebo nízkotučný), radšej v bio kvalite
- 1 šálka vody
- 2 stredne veľké čerstvé alebo mrazené banány, nakrájané na plátky
- 2 lyžice medu, agáve sirupu alebo javorového sirupu
- 2 lyžičky vanilkového extraktu
- ½ lyžičky mletej škorice
- ½ lyžičky mletého koreňa šatavari (špargľa hroznovitá)
- ½ lyžičky mletého koreňa astragalusu (kozinec blanitý)

AKO NA TO?

Všetky přísady dajte do mixéra a mixujte, kým koktejl nebude úplne hladký, asi 30 sekúnd.

POUŽITIE:

Nalejte do vychladnutých pohárov a pomaly popíjajte, aby ste koktejl ľahšie strávili. Pokiaľ dbáte na štíhlu líniu, môžete byť kľudní. Smoothie obsahuje len malé množstvo prírodných cukrov, tukov a vlákninu. Teraz už stačí len si užívať jeho zázračných účinkov! Môžete ním nahradiť raňajky, obed alebo poobedný olovrant.

Zdroj: Stephanie L. Tourles - Milostné esence



TANTRA SÁVITRYÍ BRATISLAVA
TANTRA MARIANNA NITRA

