

PRZEPISY NA POTRAWY WSPOMAGAJĄCE UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

Batonik immunologiczny 😊

Składniki:

1. 110 gr otrębów z samopszy
2. 70 gr orzechów nerkowca
3. 100 gr suszonych niesiarkowanych moreli
4. 1 łyżka miodu gryczanego (25gr)
5. 20 gr oleju kokosowego
6. 40 gr masła z nerkowców
7. Otarta skórka z jednej ekologicznej cytryny
8. Sok z połowy w/w cytryny
9. 1 łyżeczka mielonego pyłu kwiatowego
10. Imbir do smaku

Orzechy pokruszyć nożem na desce, dodać otręby, pyłek oraz skórę cytrynową. Olej kokosowy, masło nerkowców, sok z cytryny oraz imbir połączyć w rondelku, lekko podgrzewając, na koniec dodać miód i połączyć dokładnie masę. Morele zblendować, dodać do suchych składników i wszystko połączyć z zawartością rondelka. Pojemnik lub formę wyłożyć papierem do pieczenia, masę batonikową dokładnie ugnieść w pojemniku, odstawić do lodówki i w niej przechowywać 😊

W wersji jadłospisu dla osoby ograniczającej węglowodany z powodu choroby, proponuję 50 gr orzechów włoskich (świeżo wyłuskanych), które będą zawierać aż 4,5 gr kwasów Omega 3 (ALA).

Odpowiednio w tabeli należy podmienić:

Kcal 325

T 33 gr

B 7,5 gr

W 6,5 gr

Błonnik 3,5 gr

Potas 220 mg

Wit C 0,8 mg

Mg 80 mg

Zn 2 mg