Jutro Dzień Matki. Ten przepis to wyśmienity pomysł na deser z Waszą Mamą albo też same możecie sobie go zrobić, by witaminami nakarmić ciało, a doznaniami smakowymi pobudzić umysł.

Oto on: granat. Przedłuża życie, wzmacnia serce i podnosi doznania erotyczne. Owoc granatu zawiera dużo witaminy C, niacyny, potasu, błonnika, kwasy organiczne oraz białko. To zdrowy, naturalny napój miłosny. Sok z granatów zwalcza skutecznie choroby serca i układu krążenia, obniża ciśnienie krwi, łagodzi stany zapalne, szczególnie w artretyzmie, a także przeciwdziała procesom starzenia i powstawaniu nowotworów. Potwierdzono naukowo skuteczność działania soku z granatu przeciwko wolnym rodnikom, procesom zapalnym, jak również chorobom serca i układu krążenia o podłożu miażdżycowym. Sok z granatu zawiera trzy razy więcej przeciwutleniaczy niż ta sama ilość zielonej herbaty czy czerwonego wina.





Przepis na Smoothie z Granatu

Składniki:
1/2 szklanki nasion granatu (świeże lub mrożone)
1 szklanka mrożonych borówek
1 garść szpinaku
1/2 awokado
250 ml wody kokosowej lub wody

Przyrządzenie:
Wszystkie składniki należy włożyć do blendera i miksować dotąd, aż uzyskają gładką konsystencję ? około 45-60 sekund. Podawać w wysokiej szklance z grubą słomką.
Smacznego!

Patrycja Leszczyńska
Źródło: www.rebootwithjoe.com , www.mamzdrowie.pl