

# KOKTAJL JABŁKOWY



## składniki:

- 250 ml jogurtu naturalnego
- 1 jabłko, umyte i wydrążone
- 1 łyżeczka melasy trzcinowej, syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżeczki płatków owsianych

## właściwości:

Koktajl oczyszcza organizm, przyspiesza metabolizm i obniża stężenie cholesterolu.

Cynamon reguluje stężenie glukozy we krwi, przyspiesza redukcję tkanki tłuszczowej oraz odbudowę tkanki mięśniowej. Cynamon zawiera chrom, który reguluje przemiany metaboliczne tłuszczów i cukrów i zmniejsza apetyt. Płatki owsiane to źródło magnezu i żelaza, które przyspieszają metabolizm. Bogate źródło błonnika, który wchłania wodę, co sprawia, że uczucie sytości utrzymuje się na dłużej.

Syrop klonowy to bodaj najzdrowsza substancja słodząca. Zawiera związki o działaniu przeciwzapalnym i przeciwnowotworowym takie jak wapń, potas, magnez, witaminy B, niacynę, biotynę, kwas foliowy.

Jogurt to duża zawartość wapnia, który przechowywany w komórkach tłuszczowych jest katalizatorem uwalniającym zgromadzony tłuszcz. Jego niedobór zaburza gospodarkę hormonalną organizmu i powoduje wzrost apetytu.