

KOKTAJL POMARAŃCZOWY Z CHILLI



składniki:

- 250 ml soku pomarańczowego
- 1 banan
- 1 łyżeczka melasy trzcinowej, syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka sezamu
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1 łyżeczka jagód goji

właściwości:

Koktajl przyspiesza przemianę materii, wzmacnia organizm, korzystnie wpływa na samopoczucie, zapobiega zaburzeniom snu.

Pomarańcze to bomba witaminowa, która wzmacnia odporność. Zawierają duże ilości błonnika, minerały i beta-karoten. Chili jest silnym przeciwutleniaczem, leczy wrzody żołądka, obniża cholesterol, hamuje apetyt i przyspiesza przemianę materii.

Jagody goji są bogate w witaminy A, C, B, E oraz wapń, żelazo, potas, cynk i selen. Jako silne przeciwutleniacze, mają właściwości odmładzające, poprawiają wzrok i wzmacniają odporność. Doskonale oczyszczają i odtruwają organizm.