

KOKTAJL WIŚNIOWY



składniki:

- 250 ml mleka roślinnego
- 100 g wiśni
- 2 łyżeczki zarodków pszennych
- 1 łyżeczka melasy trzcinowej, syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka słonecznika

właściwości:

Przywraca gęstość skórze, pomaga walczyć ze zmarszczkami, inicjuje powstawanie kolagenu.

Miód ma silne właściwości bakteriobójcze, jego składniki poprawiają wydolność mięśni, w tym mięśnia sercowego, poprawiają krążenie, obniżają ciśnienie i stężenie cholesterolu.

Pestki słonecznika są bogate w witaminy A, D, E, B, które mają korzystny wpływ na układ nerwowy i pokarmowy. Znajdziemy w nich też cenne pierwiastki śladowe: cynk, chrom, mangan, miedź. Słonecznik zawiera też niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które obniżają stężenie cholesterolu i wspomagają odchudzanie.

Wiśnie to owoce młodości. Dzięki zawartości przeciwutleniaczy pomagają zwalczyć wolne rodniki, chroniąc przed chorobami cywilizacyjnymi, a także mają dobroczynny wpływ na cerę. Zarodki pszenne zawierają duże ilości manganu, cynku, potasu, kwasu foliowego, czy miedzi.