

Elikvir za jaganje imuniteta



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Potrebno je:

- 1 limun
- **manji koren (dva prsta)** ?umbira
- **4-5 listac**uvara kuce
- **100-150** goraha
- **1 manja glavica**belog luka
- **par grancica**peršuna
- **po potrebi**domaceg meda

Priprema

Orahe samleti, limun lepo oprati, a ?umbir oljuštiti pa iseckati u blenderu na sitno (limun sa sve korom, ali bez semenki), cuvara kuce tako?e samleti, beli luk narendati, peršun sitno iseckati. Sve izmešati u tegli i naliti med, obavezno domaci, i bolje da bude livadski. Konzumirati ujutru na prazan stomak po jednu kašiku, ali prvo dobro izmešati jer se sastojci podignu na površinu.

Savet