

# 7 DNIOWY ROŚLINNY DETOX WEGAŃSKI Marta Pelińska

## Spis produktów PONIEDZIAŁEK



### Jaglana granola z musem jagodowym

mrożone jagody 1 szklanka  
1 jabłko  
skórka z ½ cytryny  
1/3 łyżeczki suszonego tymianku  
1/5 łyżeczki słodzidła (ksylitol)  
1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej

3-4 łyżki płatków migdałowych  
kolka orzechów laskowych  
1 łyżka oleju kokosowego  
1/3 łyżeczki cynamonu  
szczypta kurkumy i kardamonu  
mleko migdałowe

### Leczo

5 papryk , 1 duża cebula  
słoik ciecierzycy 400 g  
1 cukinia 400 g  
puszka pomidorów  
1 łyżeczka koncentratu pomidorowego

3-4 łyżki oleju  
1 i ½ łyżeczki papryki wędzonej  
1 i ½ łyżeczki papryki słodkiej  
½ łyżeczki papryki ostrej  
kasza gryczana

### Rozgrzewający krem z pieczonego kalafiora z nutą curry

kalafior  
cebula  
2 duże ząbki czosnku  
1 łyżeczka utartego, świeżego imbiru  
1/3 łyżeczki gałki muskatołowej  
1 płaska łyżeczka majeranku

½ łyżeczki estragonu  
2 łyżeczki curry  
oliwa do pieczenia i smażenia  
sól himalajska  
bazylija do dekoracji