

7 DNIOWY ROŚLINNY DETOX WEGAŃSKI Marta Pelińska

Spis produktów PONIEDZIAŁEK



Jaglana granola z musem jagodowym 1-2 porcje

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
kilka orzechów laskowych
1 łyżka oleju kokosowego
1/3 łyżeczki cynamonu
szczypta kurkumy i kardamonu
mleko migdałowe

Leczo 4-6 porcji

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 2-4 porcje

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

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