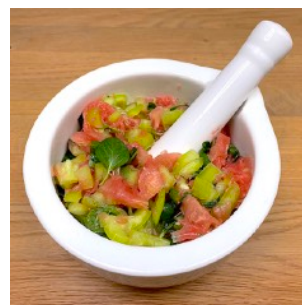


Grapefruitové čatný



- ➔ **1 GRAPEFRUIT** oloupu, nakrájím na kousky a
- ➔ **1 čerstvou PAPRIKU** (zelenou, nebo červenou) omyji a nakrájím na kousky a
- ➔ **2 hrsti čerstvých lístků MÁTY**, omytých dám do hmoždíře nebo do mixéru spolu s kousky grapefruitu a papriky a vše rozmačkám, nebo rozmixuji. Potom přidám
- ➔ **špetku SOLI a**
- ➔ **trochu čerstvě namletého KOKOSOVÉHO PRÁŠKU** (není podmínkou) a opět vše rozmačkám, nebo rozmixuji.

Podávám k ovocným chodům.

Informace:

Čatný je chuťovka obvykle kyselá a kořeněná a její funkcí je **podtrhnout chuť jiných chodů**. Ingredience na její přípravu by měly být vždy čerstvé a **povzbuzující chuť k jídlu**. Vedle toho, že je čatný **zdrojem vitaminů a minerálů**, jeho funkcí je především **stimulovat chuť k jídlu a napomáhat při trávení a asimilování**. Samozřejmě také uspokojuje chuťové buňky.