



Jogurt se šafránem

Několik porcí



- ➔ 1/2 čajové lžičky snítek **ŠAFRÁNU** namočím do
- ➔ 2 polévkových lžic **VODY** a nechám namáčet.

- ➔ 3 šálky čerstvého bílého **JOGURTU** naliji do většího kusu gázy nebo čistého bílého kapesníku nebo látky a cípy svážu k sobě. Zavěsím a nechám viset nad nádobou po dobu alespoň 8 hodin. Čím déle bude jogurt viset, tím bude hustší. Když bude téměř všechna syrovátka odkapaná, vznikne hustý jogurt, který nechám stranou.

- ➔ 1 šálek **SMETANY** ke šlehání ušlehám a smícháme jogurtem a přidám
- ➔ 5 až 6 polévkových lžic **MEDU** a
- ➔ 2 polévkové lžice pokrájených **PISTÁCIOVÝCH OŘECHŮ**
- ➔ **ŠAFRÁN** i s nálevem, který jsem si připravil dříve a vše zamíchám.

Podávám v miskách. Každou porci ozdobím dalšími pokrájenými pistáciiovými ořechy.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Informace o surovině:

JOGURT má tutéž **nutriční hodnotu** jako mléko - **tedy proteiny, vápník a celou škálu vitaminů B**. Čerstvý jogurt má **zásaditou povahu**. Jogurt má celkový **posilující účinek** na organismus. Dodává střevní flóře **blahodárné bakterie**, které napomáhají při **vstřebávání mnoha různých živin**. Jogurt, který si doma **sami vyrobíme** z čerstvého surového mléka má nejvyšší **nutriční hodnotu**, dodá našemu tělu většinu **potřebných živin**, a zajišťuje přísun **velkého množství energie**. Může tak posloužit jako **hlavní složka jídelníčku a to především v létě**. Nejlepší je, když jej podáváme **před západem slunce**.

ŠAFRÁN se používá na výrobu **léků**. Působí **antisepticky** a zabíjí **cizopasníky**.

Léčí **otoky, dnu, kašel, bolesti hlavy, játra, slezinu, stres, nachlazení a pneumonie**.

Intoxikuje. Zvyšuje **potenci** a produkci **mateřského mléka** a reguluje **menstruaci**.