



Sladký krém z broskve, banánu a jablka

Pro 3 - 4 osoby



- ➔ **1/2 šálku HROZINEK** namočím na 45 minut do vody.

Potom scedím, dám do mísy a přidám

- ➔ **3 středně velké BROSKVE**, maximálně vyzrálé vypeckované, oloupané a nakrájené na malé kousky
- ➔ **2 středně velké BANÁNY** oloupané a nakrájené na malé kousky,
- ➔ **2 středně velká JABLKA** oloupané, zbavené jadřinců a nastrouhané,
- ➔ **1/4 šálku KOKOSOVÉHO PRÁŠKU** a
- ➔ **1 polévkovou lžici MEDU** nebo javorového sirupu a
- ➔ **HROZINKY**, které jsem před tím namočil, scedil a vše zamíchám.

Vzniklý ovocný salát je hotový, nebo ho můžu dát do mixéru a umixovat krém. Potom

- ➔ **1 šálek SMETANY** ke šlehání ušlehám.
- ➔ **Semínka ze 2 tobolek ZELENÉHO KARDAMOMU** jemně semelu a posypu šlehačku.

Šlehačkou ozdobím ovocnou směs.

Podávám vychlazené v dezertních miskách.

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: Broskev obsahuje až 88% vody, 9% cukrů a je bohatým zdrojem celé řady minerálů a vitamínů jako například draslíku, vápníku, sodíku, železa, zinku či hořčíku, které pozitivně působí na duševní pohodu člověka. Z vitamínů pak například provitamin A, vitamin C a vitamin B3. Jejich konzumace není náročná na trávicí soustavu, jelikož obsahují šťávy, které mají blahodárný vliv na vylučování s až lehce projímavým účinkem díky obsahu látek, jako je například kyselina listová.