



Sladký mangový krém

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 zralé MANGO** dám na 30 minut do chladničky, nebo do studené vody.
- ➔ **1 šálek SMETANY** ke šlehání vyšlehám v misce, přikryji a dám do chladničky.

Mango podélně rozkrojím na poloviny. S pomocí lžice oškrábu dužinu jak z pecky, tak i ze slupky, dám do mixéru a přidám

- ➔ **1 polévkovou lžici JAVOROVÉHO SIRUPU** a
- ➔ **1 polévkovou lžici RŮŽOVÉ VODY**. Vše rozmixuji a přidám k ušlehané smetaně. Podávám v dezertních miskách a podle přání ozdobím každou porci
- ➔ **1 čajovou lžičkou DŽEMU Z RŮŽOVÝCH LÍSTKŮ**

Podávám samotné jako dezert.

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: Mango je výživné, dodává energii, uspokojuje, pomáhá tělu při krvetvorbě, stimuluje nervový systém, léčí zácpu, aktivuje ledviny a očisťuje organismus od toxinů. Člověk si jejich jedením prodlouží mládí, protože mango zabraňuje předčasnému stárnutí a rozkladu.