LISTA zakupów



Dokument ten jest dodatkiem
do Podstawowego Kursu.

www.RazemNaDiecie.org

Razem na diecie



Kwaśnica

Składniki:

- 1 marchewka
- 1 korzeń pietruszki
- mały kawałek selera
- ok. 1,5 litra wody
- liść laurowy, ziele angielskie



Deserowe trio z musów owocowo-warzywnych

Mus marchewkowy

- 2-3 marchewki obrane i pokrojone na kawałki gotujemy do miękkości.

Mus buraczkowy

- 2 średnie buraki gotujemy w łupinach.

Mus selerowy

- 200-300 g obranego i pokrojonego na mniejsze kawałki selera gotujemy do miękkości.

Mus jabłkowy

- 2-3 większe jabłka kroimy w kostkę i dusimy, gotujemy lub pieczemy



Sok z marchwi

Składniki:

- 4 marchewki, dokładnie umyte i pokrojone w słupki
- centymetrowy kawałek korzenia imbiru
- szczypta cynamonu
- liść mięty do dekoracji

Podsumowanie

- 1 korzeń pietruszki
- 8 marchewek
- 2 średnie buraki
- 400-500 g selera
- 2-3 większe jabłka
- 1cm korzenia imbiru
- liść laurowy, ziele angielskie
- szczypta cynamonu
- liść mięty do dekoracji
- sól, pieprz do smaku