

СУП ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты:

- 1 огурец;
- 2 кабачка;
- 5 литров воды;
- ½ головки брокколи;
- 5 стеблей зеленого лука;
- 10 листов листового салата;
- 1 корень сельдерея;
- 1 упаковка листьев сельдерея;
- ½ цикория салатного (эндивия);
- 10 листьев китайской капусты;
- 10 веточек петрушки;
- 10 веточек кинзы;
- Щепотка водорослей Вакаме;
- 3-4 столовые ложки ростков (пшеница, альфаalfa или др.);

Способ приготовления:

Нарезать твердые овощи на мелкие кусочки. Водоросли Вакаме – замочить в воде на 5 минут, промыть и нарезать перед добавлением в суп. Нарезать мелко зелень и листовые овощи. Сложить все овощи и зелень в кастрюлю, залить воду, довести до кипения и добавить немного соли, белого перца и чайную ложку куркума. Варить 10 минут. В готовый суп добавить свежевыжатый лимонный сок по вкусу. Можно процедить и пить только отвар

РЕЦЕПТ НАПИТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты:

- ½ стакана сырой гречки
- 2 замоченных и нарезанных грибов шиитаке
- ½ стакана ростков альфаalfa (люцерны)
- ½ стакана нарезанной репы или редиски
- 4 стакана воды

Способ приготовления:

Варить 25-30 минут на маленьком огне. Процедить и пить теплым.