



Hlavní recepty pro jaterní očistu 3:6:9

7
KRÁŠ

Přehled vybraných receptů

Podle podkladů Sedmikráska pro zdraví Plzeň z.s.



1. Léčivé smoothie – 1 porce

Ingredience

Varianta A

- 2 banány nebo 1/2 papáji, nakrájíte si ji na kostičky
- 1/2 hrnku čerstvé nebo 1 hrnek mražené červené pitavy (dračí ovoce – můžete zakoupit v Makru) nebo 2 polévkové lžice prášku
- 1/2 hrnku čerstvých nebo zmražených divokých borůvek nebo 2 polévkové lžice prášku
- 1/2 hrnku vody (není nutná)

Varianta B

- 1 banán nebo 1/4 papáji, nakrájené na kostičky
- 1 mango nakrájené na kostičky
- 1/2 hrnku čerstvé, 1 hrnek mražené červené pitavy (dračí ovoce) nebo 2 polévkové lžice prášku
- 1 stvol řapíkatého celeru
- 1/2 hrnku klíčků (jakýchkoli)
- 1/2 limetky
- 1/2 hrnku vody (není nutná)

Postup

Všechny suroviny z jedné varianty rozmixujte dohladka. Chcete-li, přidejte až 1/2 hrnku vody, dokud nebude mít smoothie požadovanou konzistenci.



2. Léčivé pyré – 1 porce

Ingredience

- 1–2 červená jablka, nakrájená na kostičky
- 1–4 datle, vypeckované (není nutné)
- 1 stvol řapíkatého celeru, nakrájený (není nutné)
- 1/4 čajové lžičky skořice (není nutné)

Postup

Červená jablka a případně ostatní suroviny umixujte na hladké pyré. Ihned podávejte nebo pokapejte čerstvou šťávou z citronu a vložte do vzduchotěsné nádoby do lednice.



3. Špenátová polévka – 1 porce

Ingredience

- 300 g soudkových rajčat
- 1 stvol řapíkatého celeru
- 1 stroužek česneku
- 1 pomeranč, šťáva
- 4 hrnky baby špenátu
- 2 listy bazalky nebo několik snítek čerstvého koriandru
- 1/2 až 1 okurka



Postup

Rajčata, celer, česnek a pomerančovou šťávu umixujte dohladka. Přidejte špenát a důkladně umixujte. Potom přidejte bazalku nebo koriandr a mixujte, až vznikne hladká polévka. Chcete-li, spirálkovačem nebo přístrojem na zeleninové špagety, škrabkou julienne nebo škrabkou na brambory nakrájejte okurky na tenké proužky. U konvenčně pěstované okurky slupku oloupejte. Pokud máte bio kvalitu, slupku nechte. Nudle vložte do misky. Nalijte na ně polévku a podávejte ještě teplé.

Tipy

- Špenát lze nahradit hlávkovým salátem.
- Rajčata můžete nahradit zralým mangem. Jestliže nemůžete sehnat čerstvé, sladké mango, lze použít rozmražené mango.
- Pokud nechcete rajčata ani mango, umixujte banán s listovou zeleninou.
- Banán nekombinujte s rajčaty, protože společně jsou hůř stravitelné.

4. Okurkovo-jablečná šťáva – 1 porce

Ingredience

- 1 velká okurka
- 3 jablka



Postup

Suroviny odfávněte. Ihned vypijte nalačno, aby léčivé účinky byly co nejsilnější. Zbytek šťávy skladujte v uzavřené nádobě v lednici. Suroviny také můžete nasekat a rozmixovat ve vysokorychlostním mixéru. Nepřidávejte vodu. Důkladně sceďte; vhodný je sáček na výrobu ořechového mléka nebo fáčovina.

5. Léčivý salát – 1 až 2 porce

Ingredience – Varianta A

- 3 hrnky nakrájených rajčat
- 1 okurka, nakrájená na plátky
- 1 hrnek nasekaného řapíkatého celeru
- 1 hrnek nasekaného koriandru (není nutné)
- 1/2 hrnku nasekané petržele (není nutné)
- 1/2 hrnku nasekané jarní cibulky (není nutné)
- 8 hrnků jakékoli listové zeleniny (špenát, rukola, hlávkový salát atd.)
- Šťáva z jednoho citronu, limetky nebo pomeranče



Ingredience – Varianta B

- 2 hrnky najemno nakrájeného červeného zeli
- 1 hrnek na kostičky nakrájené mrkve
- 1 hrnek na kostičky nakrájeného chřestu
- 1 hrnek na kostičky nakrájených ředkviček
- 2 hrnky na kostičky nakrájených jablek
- 1/2 hrnku nasekaného koriandru
- 8 hrnků jakékoli listové zeleniny (špenát, rukola, hlávkový salát atd.)
- Šťáva z jednoho citronu, limetky nebo pomeranče



Pomerančový vinaigrette dresink (není nutné)

- 1 hrnek pomerančové šťávy
- 1 stroužek česneku
- 1 polévková lžice surového medu
- 1/4 hrnku vody
- 1/8 čajové lžičky mořské soli (není nutné)
- 1/8 čajové lžičky kajenského pepře (není nutné)



Postup

Zeleninu vložte do misky a promíchejte. Pokapejte čerstvou citronovou, limetkovou nebo pomerančovou šťávou. Chcete-li, udělejte pomerančový vinaigrette dresink tak, že smícháte všechny suroviny dohladka.



6. Melounové smoothie – 1 porce

Ingredience

- 3 až 4 hrnky na kostičky nakrájeného melounu (vodního, cantaloupe, medového, kanáarského, galia, snowball nebo jiného, který seženete)



Postup

Ve vysokorychlostním mixéru mixujte meloun dohladka, asi 1 až 2 minuty, a ihned podávejte.



7. Ibiškový čaj – 1 porce

Ingredience

- 1 polévková lžice sušeného ibišku nebo 2 sáčky ibiškového čaje
- 1 hrnek vody
- 1 čajová lžička surového medu (není nutné)



Postup

Ibišek nasypte do hrnku nebo čajové konvice. Zalijte vroucí vodou a nechte 10 až 15 minut louhovat. Přidejte surový med, chcete-li. Sceďte a podávejte ještě teplý.



8. Meduňkový čaj – 1 porce

Ingredience

- 2 polévkové lžice čerstvé nebo 1 polévková lžice sušené meduňky nebo 2 čajové sáčky
- 1 hrnek horké vody
- 1 čajová lžička surového medu (není nutné)



Postup

Meduňku nasypte do hrnku nebo čajové konvice. Zalijte vroucí vodou a nechte 10 až 15 minut louhovat. Přidejte surový med, chcete-li. Sceďte a podávejte ještě teplý.



Salát důkladně promíchejte s citronovou šťávou nebo pomerančovým vinaigrette dresinkem.

