

<p style="text-align: center;"></p>
<p style="text-align: justify;">A falusi mojito (kov?zos uborka) k?e ? az irod?kban tapasztalhat? 33 fokos h?m?s?let megtette a hat??, csillap?hatatlan v?yat ?eztem a h?s? friss?k ir?t?</p> <p style="text-align: justify;">El?r?doztam egy v?telen?l egyszer?, eg?zs?es, valamint szezon?is ? helyi friss?r?l, ami lehet?leg j?hat?s sal is van a melegt?l megviselt szervezet?nkre. Valami?t egy s? ital villant be, hiszen az izzad?s sal nem csak folyad?ot, de jelent?s mennyis? s? is vesz?nk. A konyhas? k??l az ?szes sz?ks?es s? ?demes p?olni lehet?leg homeop?i Sch?ssler s?kal err?l azonban k?j?k ki homeopata orvos tan?s?. K?oltam is egyszer az Ayrán nevezet? t?? s? joghurtitalt, ami meglep?en finom volt. A m?odik szempont a friss? faktor. Nagyon szeretem a kefirt, hidegen legink?b ez?t ez lett a f? ?szetev?. S m? csak a szezonalit? maradt erre egy?telm?en a m?na ? a kapor k?sztott be szomjaz?gondolataimba. Egy italba azonban ez kiss?meredeknek t?nt, de nem j?tem zavarba ? k? f?? k?z?ettem. ?y lett egy nem s? is viszont m?es v?tozat. A m? pedig szint? ?t?es hozz?al?mert fontos vitaminokat, ?v?yi anyagokat, aminosavakat tartalmaz, gyorsan ad energi?.</p> <p style="text-align: center;">Kapros kefir ital</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Hozz?al?:</p> <p>Galgafarm bio kauk?usi kefir, kapor, s? bors.</p> <p>2 dl kefirhez 1 dl vizet adtam, egy magas fal? botmixel?re alkalmas ed?ybe majd nem csek?y mennyis? kaprot t?kedtem bele, s?tam, borsoztam ?sze turmixoltam.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">M?n? ment? kefir ital</p> <p style="text-align: justify;">Hozz?al?:</p> <p style="text-align: justify;">Galgafarm bio kauk?usi kefir, egy mar? m?na, m?, friss mentalev?</p> <p style="text-align: justify;">2 dl kefirhez 1 dl vizet adtam, szint? egy magas fal? botmixel?re alkalmas ed?ybe majd nem beleker?lt a m?na ? n?y mentalev?, kev? m?. ?Turmix ? k?z. Ha nem el? h?s az italunk, n?y j?kock? is tehet?nk bele.</p> <p style="text-align: justify;">Kellemes felfriss?l?t! ;-)</p>