

Budwig doručak

Za pripremu Budwig doručka treba imati:

- A) Električni mlin
- B) Električni mikser

Namirnice za 1 doručak:

- 1) Usitnjeno voće npr:
1 jabuka (oguljena) ili 1 banana ili 2 žlice grožđica ili 2 žlice naribanog povrća (celera ili peršina ili mrkve itd.)
- 2) Sok od ½ limone
- 3) 4 žličice nemasnog sira
- 4) 2 žličice lanenog hladno prešanog ulja
- 5) 1 žličica samljevenih sjemenki:
lana ili sezama ili suncokreta ili badema i sl.
- 6) 2 žličice samljevenih žitarica integralnih (ali oljuštenih):
riže ili zobu ili ječma ili heljde ili prosa
- 7) 1 žličicu meda (ako se pod 1. koristi povrće, umjesto meda doda se malo soli)
- 8) Na kraju (prema potrebi):
Malo mlijeka, kefira, jogurta, kis. mlijeka ili vode

U mikser se stavlja:

1, 2, 3, 4, 5, 6
7 med ili sol – u toku miksiranja

Dodaju se mliječni proizvodi:

8 malo – po potrebi, da bude krem juha ili gustoća po želji!