**Bubrezi: Kaša od ječma i tikvica**

Lagano, alkalno jelo koje pomaže kod zadržavanja tekućine.

**Sastojci:**

1/2 šalice ječma

1 manja tikvica

1 žlica maslinovog ulja

sol, kurkuma

2 dcl vode

peršin za posipanje

**Priprema:**

Ječam namočiti 1 sat, zatim kuhati dok ne omekša.

Tikvicu naribati i kratko pirjati na maslinovom ulju.

Pomiješati s kuhanim ječmom, začiniti kurkumom i peršinom.

**Savjet:**

Poslužiti toplo, idealno kao večernji obrok uz biljni čaj za drenažu.