

## PRE UNAVENÚ PEČEŇ

Spotreba:        3        mrkvy  
                     250 g    nízkotučného tvarohu  
                     1 PL    kefíru

### Postup:

Pri akomkoľvek oslabení nášho organizmu je nadmerne zaťažovaná naša pečeň. Pri infekcii by sme jej preto mali dopriať trochu úľavy v podobe stravy, v ktorej obmedzíme všetky mastné, príliš korenené a smažené jedlá. A naopak, pridáme viac nízkotučných mliečnych výrobkov a mrkvu.

Mrkvu nastrúhame a zmiešame ju s nízkotučným tvarohom, ktorý nariedime 1 PL kefíru - spolu dobre premiešame. Pripravenú masu môžeme osladiť alebo osoliť - podľa vlastnej chuti.

