אלירן דה-מאיו
רפואה טבע אדם



חלב אגוזי מלך מותססים



רכיבים

1 כוס אגוזי מלך מקולפים

2 כוס מים

5 תמרים ברהי דבש או מזן מועדף אחר.

שפיץ של מקל קינמון.

הכנה

טוחנים במעבד מזון את כל הרכיבים עד לטחינת כלל המרכיבים היבשים וקבלת מרקם חלק.

מעבירים את התוכן לצנצנת זכוכית ואוטמים בואקום.

מניחים במקום מוצל וקריר למשך 24 שעות בקיץ ועד 72 שעות בחורף.

טועמים מדי 12 שעות ושומרים בקירור כאשר הטעם נעשה 'תוסס' ומושלם לטעמכם.
אפשר לשמור עד כשבוע בקירור.

שימוש במטבח

מדובר במשקה אשר ערכיו התזונתיים נעשים לזמינים יותר ביולוגית עקב ההתפרקות של החומצות ומעכבי האנזימים שבאגוזים.

מומלץ לשלבו בשייק\דייסת בוקר או לשתות בכל זמן להנאתכם.

בהנאה ולרוויה !

ירקות כבושים-מצליבים ומפתיעים

<u>רכיבים</u>

כרוב אדום – 1 ק"ג



כרוב לבן – 1 ק"ג

ברוקולי – 150 ג'

כרובית – 150 ג'

כרישה (גבעול ועלים ירוקים) – 150 ג'

צ'רי מתוקות – 100 ג'

קולורבי – 50 ג'

גזר – 50 ג'

לפת – 25 ג'

צנונית – 25 ג'

רוקט – 15 ג'

בזיליקום – 2 גבעולים

שמיר – 2 גבעולים

כורכום טרי – 1 יח' קטנה

שום – שן אחת קטנה

מים מינרלים – 2 ליטר

<u>הכנה</u>

חתכו את הכרוב הלבן, האדום, הכרישה, קולורבי, גזר, לפת, צנונית לחתיכות
באורך של בין 5-10 ס"מ וברוחב של בין 3-7 ס"מ.



חתכו את הצ'רי לחצאים.
חתכו את השום והכורכום לארבעה חלקים שווים.
הפרידו את פרחי הברוקולי והכרובית ליח' בודדות.
הכניסו גבעולים ועלים שלמים של רוקט, בזיליקום ושמיר.
ערבבו את כל הרכיבים יחד בקערה.

הכניסו את התוכן אל קדירת כבישה בגודל המתאים, דחסו היטב ומלאו במים עד מעל לגובה הירקות.
הניחו את המשקולות לדחיסת הירקות בפנים הנוזל וסגרו עם המכסה.

מומלץ לטעום מדי 24 שעות החל מהיום הרביעי וכאשר הטעם 'מושלם', העבירו את התוכן לצנצנות אטומות והכניסו לקירור למשך זמן בלתי מוגבל.

משך זמן ההכנה משתנה בהתאם לטמפ', בקיץ בממוצע בין 3-7 ימים ובחורף בין 7-21 ימים.
<u>מלח</u>: אין צורך ואף גורע מאיכות התהליך.

בהנאה ולהעשרה של כל תא וחיידק מועילים בגופכם.
אלירן

אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

טלפון: 058-4-818-518

דוא"ל: demayoclinic@gmail.com

אתר: www.demayo.co.il

פייסבוק: 'אלירן דה-מאיו'

