



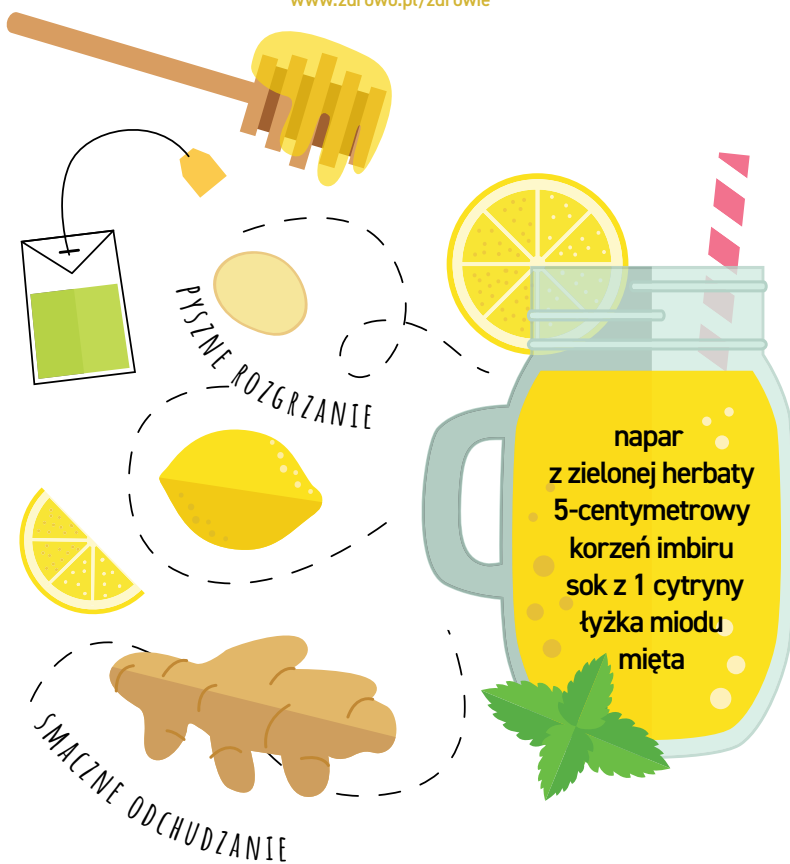
serce **na nowo**

## ZŁOTO DLA SERCA



Imbir zawiera fosfor, ma bardzo duże znaczenie w regulacji pracy serca, zawiera także potas, który odgrywa rolę przy regulacji rytmu serca, stanowi składnik elektrolitów.

[www.zdrowo.pl/zdrowie](http://www.zdrowo.pl/zdrowie)



## JAK WYKONAĆ?

Obierz imbir, pokrój na kawałki, dodaj szklankę zielonej herbaty, miód, sok z cytryny, kostki lodu (lub nie, jeżeli wolisz wersję rozgrzewającą) i zmiksuj całość.

Przelej do szklanek. Możesz udekorować napój listkami mięty i plasterkami cytryny.

Autorem przepisów na pyszne i zdrowe smoothies jest Bartosz Polak, właściciel restauracji Kuchnia Funkcjonalna ([www.kuchniafunkcjonalna.pl](http://www.kuchniafunkcjonalna.pl)).