Detox bowl

foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 7 porcji

Składniki:

- fasolka mung - 350 g
- ryż - 400 g
- buraki - 5 szt.
- mix ziarek (słonecznik, sezam, dynia) - 6 łyżeczka
- szczypiorek - 1 garść
- kiełki brokułu - 1 garść
- roszponka - 6 garść

Dodatkowe info:

Czasem przychodzi pora na to, aby bardziej przyjrzeć się temu co jemy.
Warto wtedy sięgnąć, po potrawy, które pomogą nam oczyścić organizm ze wszelkich toksyn i poprawić cały proces trawienia.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolkę namocz (8-12 godzin), a następnie ugotuj.

KROK 2: Ryż również ugotuj.

KROK 3: Buraczki obierz, pokrój w słupki i piecz lub ugotuj.

KROK 4: Wszystkie składniki ułóż w misce i posyp ziarenkami, kiełkami oraz szczypiorkiem.