Kisiel z gumy guar

Barbara Strużyna

Polecane na: **desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

Składniki:

woda ciepła - 1 szklanka - 250 ml

guma guar w proszku - 1 łyżeczka - 4 g

Dodatkowe info:

Kisiel nie jest zbyt smaczny, ma metaliczny posmak. Zaletą jest że błonnik wypełnia jelita żelującą substancją. Regularne spożywanie pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i cukru we krwi. Wg oświadczenia zdrowotnego, aby osiągnąć pożądany skutek należy spożyć 1O gramów dziennie. Na początek spożywajmy tego błonnika mniej tak, aby nie spowodować rewolucji w naszym układzie trawiennym.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Proszek rozpuścić w szklance wody.
Zjeść na czczo.