

## Очищающий кисель



На 100 грамм:  
Калорийность: **208.67 ккал.**  
Белки: **5.43 г.**  
Жиры: **2.33 г.**  
Углеводы: **42.43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochishayushij-kisel/>

### **Ингредиенты:**

*по горстке:*

- овсяных хлопьев "геркулес"
- чернослив
- сырая крупно натертая свекла

### **Приготовление:**

Все это залить 2 л кипятка и варить 15 минут на маленьком огне. Отвар, похожий на кисель, процедить и выпить, сколько сможете, за 2 часа до сна. Желательно при этом положить на область печени грелку.

Гущу от киселя утром нужно съесть вместо завтрака. Очень полезно 1 раз в неделю устраивать разгрузочный день, в который придется питаться только таким киселём.