

«скраб» для желудка



На 100 грамм:
Калорийность: **180.19 ккал.**
Белки: **4.8 г.**
Жиры: **10.79 г.**
Углеводы: **17.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/skrab-dlya-zheludka/>

Если вы недовольны своим внешним видом или просто страдаете от проблем с пищеварением - тогда этот рецепт для вас!

Ингредиенты:

- 5 ст. ложек овсяных хлопьев
- 5 ст. ложек воды
- 1ст. ложка молока (или 1ч. ложка сливок)
- 1ч. ложка меда
- 5 орешков (грецкие, фундук, миндаль)

Приготовление:

Овсянку залить на ночь кипяченной холодной воды (можно утром на 15-20 мин.). Утром добавляем в наши хлопья молоко или сливки, мед и орехи. Все перемешиваем, после чего, очень тщательно пережевывая, поглощаем. В течение 3 часов ничего не есть и не пить (ни чай, ни кофе).

Цвет лица, кожа, волосы и ногти становятся великолепными, а животик "тает"!