

## Витаминная осенне-зимняя смесь

2011-09-09 22:58:02



Не смотря на то, что сие чудо похоже на овсянку, это очень вкусно! =))) Смесь без проблем простоит у вас всю осень и зиму в холодильнике, лимоны не дадут ей испортиться. А витаминов в ней столько, что организм справится с любым авитаминозом!!! Употреблять её можно по ложечке с чаем =)

**Итак, нам понадобится:** 400 г. грецких орехов 5 лимонов мёд по вкусу (не менее стакана) можно добавить любимые сухофрукты блендер или комбайн  
Лимоны чистим, нарезаем и вынимаем все косточки.

Орехи промываем и немного подсушиваем.

Мёд слегка растапливаем, чтобы он равномерно промешался.

Загружаем в блендер лимоны и измельчаем, попеременно подсыпая орехи и доливая мёд.

Пробуем на вкус и наша смесь готова!

Разливаем её по маленьким стерилизованным баночкам с завинчивающейся крышкой, закрываем и храним в холодильнике.



Такая смесь непременно поддержит ваш иммунитет и защитит от простудных заболеваний, главное применять её регулярно - по ложечке каждый день.

**Будьте здоровы!!!!**