**Očista jater recepty**

1. **Léčivý vývar**

1 svazek řapíkatého celeru, nakrájený na kostičky

6 mrkví nakrájených na kostičky

1 zimní dýně

2 žluté cibule, nakrájené na kostičky

2,5 cm dlouhý kousek zázvoru, oloupaný a nasekaný

2,5 cm dlouhý kořen kurkumy, oloupaný a najemno nasekaný

1 hrnek oloupaného a na plátky nakrájeného lopuchového kořenu / používám sušený/

1hrnek volně naplněný koriandrem

6 stroužků česneku

12 hrnků vody

Postup:

Vše dejte do hrnce a zakryjte pokličkou. Přiveďte k varu a potom stáhněte a nechte jemně probublávat minimálně hodinu až 4 hodiny. Potom sceďte a vývar si dopřávejte kdykoli během dne.

 **2. Léčivá šťáva**

2 jablka

2 hrnky nahrubo nakrájeného ananasu

2,5 cm kousku zázvoru

1 svazek řapíkatého celeru

1 hrnek volně naplněný petrželí

**Další možné ingredience**

1 hrnek klíčků

4 malé ředkvičky

1 hrnek listů pampelišky

 **3. Borůvkové Minimuffiny**

¼ hrnku bílých chia seínek

1 hrnek rozmačkaného banánu

½ hrnku bezlepkové ovesné mouky

½ čajové lžičky jedlé sody

¼ čajové lžičky mořské soli

¼ hrnku javorového sirupu

1 poévková lžíce citronové šťávy

½ hrnku zmražených borůvek

Postup:

Troubu dejte na 190 stupňů

Chia semínka vsypte do mixéru a na nejvyšší rychlost je rozmixujte najemno. Přidejte rozmačkaný banán, ovesnou mouku, jedlou sodu, mořskou sůl, javorový sirup a citrónovou šťávu a vše umixujte na hladké těsto. Těsto nalijte do mísy a vmíchejte zmražené lesní borůvky.

Formu na minimaffiny vyložte 16 papírovými košíčky a do každého dejte 1 vrchovatou polévkovou lžíci těsta.

Formu vložte do trouby a pečte na 20 min. dokud nebude povrch muffinů zlatavě hnědy a na párátko zapíchnuté do středu muffinu se nenalepí těsto. Vytáhněte z trouby a nechte vychladnout.

Důležité je použít jedlou sodu bez hliníku!

**Cizrnový quiche**

4 hrnky. Brokolicových růžiček

4 hrnky rozpůlených cherry nebo oválných rajčátek

4 hrnky na kostičky nakrájené červené cibule

8 stroužlů česneku, neloupaných

2 hrnky vody

3 hrnky cizrnové mouky

4 polévkové lžíce čerstvé citrónové šťávy

2 čajové lžičky koření na drůběž

2 čajové lžičky mořské soli

Troubu předehřejte na 200 stuoňů. Vyskládejte brokolici, rajčata, cibuli, česnek na dva plechy vyložené pečícím papírem a pečte 15 – 20 min. než zelenina změkne.

Oloupejte česnekové stroužky / opatrně, abyste si nespálili prsty!/, vložte je do mixéru, přidejte cizrnovou mouku, citrónouv šťávu, koření a sůl a mixujte, až vznikne hladké těsto.

Těsto přelijte do velké mísy a vmíchejte opečenou zeleninu.

Směs nalijte do kulaté formy, nebo na plech vyložený pečícím papírem. Nebo můžete udělat mini quoche ve formě 12 muffinů, kterou vyložíte papírovými košíčky.

Pečte 30 min-35. min., v polovině doby pečení otevřete droubu, aby unikla pára. Quiche je upečený, když je povrch zlatavě hnědý a na párátko zapíchnuté do středu se nelepí těsto.

Vyndejte z trouby a nechte vychladnout.

**5. Bramborový salát**

1 kilo brambor

1 stroužek česneku

¼ šálku nasekané petržele

2 lžíce nasekané jarní cibulky

½ lžičky hořčičného prášku

2 čajové lžičky citrónové šťávy

Volitekně můžete přidat

½ hrnku ředkvičky na plátky

½ hrnku okurky na plátky

½ hrnku nasekaného chřestu / syrového, nebo z páry/

Postup:

Brambor udělejte do změknutí na páře a přidejte postupně všechny ingredience, které chcete v salátu mít.

**6. Bramborový salát s rukolou a chřestem**

4-5 větších brambor, nasekaných na kostičky

1 hrnek nasekané růžičkové kapusty / volitelné/

1 hrnek nasekaného chřestu

½ najemno nasekané červené cibule

¼ hrnku nasekané petržele

¼ nasekané bazalky

1 lžička sušeného tymiánu

2 polévkové lžíce šťávy z citronu

1 polévková lžíce javorového sirupu

4 hrnky rukoly

2 hrnky listového salátu, může být hlávkový, nebo římský, nebo jakýkoli jiný

Postup:

Brambory uvařte na páře cca 15-20 min.

Růžičkovou kapustu, pokud ji budete do salátu dávat tak ji uvařte na páře 10 min.

A chřest na páře 5 min.

Vše nechte schladit 10 min. a pak přidejte zbytek ingrediencí.

**7. Salát s banány**

1/2hrnku velmi jemně nasekané cibulky

2 lžíce řasy dulse

4-6 banánů na kolečka

1 hrnek nasekané okurky /volitelné/

2-3 stonky řapíkatého celeru /volitelné/

4-6 hrnků jakéhokoli zeleného salátu např. hlávkového , nebo římského

Dresink:

2 lžičky surového medu

½ hrnek šťávy z pomarančů

Já někdy používám kombinaci javorového sirupu a citrónu ☺.

Recepty jsou převzaté z knihy Léčba jater od Anthonyho Williama a přeložené ze stránky: <https://www.medicalmedium.com/medical-medium-categories/recipes>

Dobrou chuť!